



Motivation du lundi

4-6

- Bien commencer la journée
- Serment d'intégration
- Une attitude de gratitude

Sortez le mardi

4-6

- Envoi spécial
- Course-conditionnement-casse-tête
- Saut agenouillé



Entraînement le mercredi

4-6

- Formule de mouvement
- Vente-débarras
- Champ de force



Jeudi de la réflexion

4-6

- Symboles d'appartenance
- Continuum affectif
- Rassembler un nécessaire d'apaisement

Vendredi gourmand

4-6

- Bento à gogo!
- Traditions transmises au fil des générations
- Des smoothies de toutes les couleurs



À la recherche d'activités agréables et faciles qu'on peut faire à l'improviste, et qui encouragent les enfants et les jeunes à rester heureux et actifs en saison estivale? EPS Canada propose des activités GRATUITES qui invitent les enfants et les jeunes à pratiquer l'activité physique, la saine alimentation, et le bien-être émotionnel.

Ces feuillets d'activités d'été, regroupés par niveau scolaire, se téléchargent gratuitement à partir du site web d'EPS Canada. Consultez notre liste hebdomadaire de suggestions et conseils pour trouver de l'inspiration et pour vous lancer aux activités. Amusez-vous!

Visitez notre site web pour plus d'informations :
www.eps-canada.ca/epsalamaison

Équipements	Du papier, un stylo, le matériel nécessaire pour faire les activités choisies
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître que le fait de faire des activités créatives, apaisantes ou inspiratrices tôt le matin peut contribuer à la gestion de soi.

Description

Expliquez à l'enfant que le fait de commencer la journée par des activités créatives, apaisantes ou inspiratrices encourage une ambiance positive pour toute la journée. Cela donne au cerveau la possibilité de se préparer à apprendre d'une manière enrichissante.

Chaque matin, encouragez l'enfant à commencer la journée en faisant une activité de son choix pour une vingtaine de minutes. Ces activités pourraient inclure dessiner, jouer dehors, écouter de la musique, danser, faire de la méditation ou du yoga, ou faire une promenade. Invitez l'enfant à essayer une activité différente chaque jour, et de tenir un journal pour consigner chaque jour l'activité qu'il ou elle a faite, et les effets que l'activité a eus sur son état d'esprit pour le reste de la journée, incluant ses émotions, son niveau d'énergie, et sa concentration.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Comment est-ce que les activités ont préparé ton cerveau à apprendre comparé aux autres types d'activités que tu fais en matinée?
- Quelle activité as-tu aimée le plus? Pourquoi?

Équipements	Fiche de serment d'intégration, du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience sociale en créant son propre serment d'intégration.

Description

Demandez à l'enfant s'il/elle connaît la signification du terme « intégration » et discutez de sa réponse. Soulignez que l'intégration signifie une attitude d'acceptation, de soutien et de compassion envers toutes les personnes, quelles que soient les circonstances, l'identité ou les capacités.

L'intégration met de l'avant un sens de sécurité et de confiance, favorisant un environnement sans obstacles, propice à l'Inclusion. Demandez à l'enfant de réfléchir aux moyens par lesquels il ou elle soutient déjà l'intégration, et les moyens par lesquels il ou elle pourrait aider à favoriser une intégration accrue.

Invitez l'enfant à se servir de la fiche en page suivante /ci-dessous pour créer un serment d'intégration. La fiche peut être imprimée et utilisée comme modèle sur lequel l'enfant peut écrire et dessiner directement, ou l'enfant peut s'inspirer de la fiche pour créer sa propre version sur une feuille blanche. Si l'enfant ne connaît pas le terme serment, expliquez-lui que c'est une promesse d'agir ou de se comporter d'une certaine façon.

Si l'enfant a besoin d'aide, proposez les points suivants qu'il ou elle peut considérer lors de rédiger son serment.

- L'intégration signifie respecter les personnes qui ont des capacités, des croyances et des orientations qui pourraient être différentes des siennes.
- L'intégration signifie accepter et faire preuve de compassion envers les personnes qui sont solitaires, isolées ou exclues.
- Des exemples de barrières ou d'obstacles à l'intégration incluent une crainte des différences ou le simple fait de ne pas être conscient(e) des différences qui pourraient exister au niveau des capacités, des croyances et des orientations.

Serment d'inclusion

Je promets de ...

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Pourquoi est-ce qu'il est important de veiller à faire participer tout le monde?
- Quels autres facteurs doivent être pris en compte lors de mettre en place un environnement favorisant l'intégration (par exemple, les lois, les bâtiments, les travaux, etc.)?

Équipements	Accès Internet, du papier, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à la conscience de soi en faisant une activité de gratitude.

Description

Invitez l'enfant à s'asseoir dans un endroit tranquille et confortable. Expliquez-lui qu'on va faire un exercice de réflexion axée sur la gratitude. Les études ont démontré qu'une capacité à exprimer la gratitude renforce la santé et le bien-être globaux. Expliquez à l'enfant que les termes *adversité* et *vulnérabilité* s'associent à cet exercice, et définissez ces mots pour l'enfant au besoin. Passez la vidéo [Méditation pour la gratitude](#) et laissez l'enfant essayer l'exercice.

Au terme de l'exercice, discutez avec l'enfant les pensées ou les sentiments que l'exercice aurait suscités. Invitez l'enfant à faire un dessin de style graffiti sur une feuille de papier pour illustrer sa gratitude. L'enfant peut choisir quelques mots qui expriment sa gratitude et les consigner sur la feuille en caractères gras, aux couleurs vives. L'enfant peut ensuite ajouter des croquis pour remplir la page entière. Au besoin, faites une recherche sur Internet de *graffiti sur papier* ou de *tag sur papier* pour trouver de l'inspiration.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Comment est-ce que tu peux t'exercer à la gratitude au quotidien?
- Comment est-ce que la gratitude est également une façon de faire preuve d'empathie envers les autres personnes?

Équipements	Balle(s) et autres équipements de votre choix
Résultat(s) d'apprentissage	Appliquer les connaissances et exercer la créativité pour démontrer une variété de manières d'envoyer un objet.

Description

Mettez l'enfant au défi pour réfléchir à autant de façons que possible pour envoyer une balle (ou un objet de son choix). Dans ce contexte, « envoyer » signifie faire partir à une certaine distance une chose à laquelle on a communiqué une énergie. L'objet peut être envoyé vers une autre personne, vers une cible ou vers un mur qui retournera l'objet à la personne qui l'a envoyé.

Si l'enfant est à court d'idées, donnez-lui des exemples de la liste ci-dessous.

- Lancer la balle contre un mur et la laisser rebondir une fois sur le sol avant de l'attraper.
- Botter sur un but.
- Lancer par-dessus d'un toit vers un receveur qui se tient de l'autre côté de l'obstacle.
- Rouler une balle sur une rampe pour renverser des quilles.
- Se retourner et lancer une balle en arrière, entre les jambes, vers un partenaire qui se tient derrière pour recevoir la balle.
- Rouler une balle sur une pente en suivant un parcours en zig-zag démarqué par des nouilles de piscine ou des objets similaires.
- Poser une balle sur un petit bol en plastique tourné à l'envers, et botter la balle en visant à la faire passer par un cerceau.
- Utiliser un bâton de golf ou un instrument similaire pour envoyer la balle sur une cible.

Demandez à l'enfant de démontrer les types d'envois qu'il ou elle a imaginés. Discutez avec l'enfant la notion que beaucoup d'activités physiques emploient des techniques d'envoi similaires et, si possible, demandez à l'enfant de faire le lien entre ses exemples à lui/à elle et d'autres activités physiques.

Si l'enfant cherche un défi additionnel, il ou elle pourrait combiner quelques-uns de ses exemples dans une séquence pour créer un jeu. L'enfant doit définir alors un objectif et des règles pour son jeu.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- *Quelle a été la manière la plus créative que tu as identifiée pour envoyer un objet? Pourquoi?*
- *Quelles sont les similarités entre tes différentes manières d'envoyer un objet? Et les différences?*



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Compléter l'activité dans un environnement où il y a très peu de distractions.	L'enfant réfléchit à une seule façon d'envoyer la balle (objet) et reçoit le soutien nécessaire pour développer ses idées. L'enfant s'exerce à envoyer la balle (ou objet) avec le soutien nécessaire pour réussir l'exercice.	L'enfant se sert des équipements nécessaires pour envoyer la balle (ou l'objet) et réussir l'exercice.	L'enfant tient le bras ou s'appuie sur une autre personne pour maintenir son équilibre lors d'envoyer la balle (ou l'objet).

Équipements	Du papier ou du papier cartonné, des marqueurs, des ciseaux, un chronomètre
Résultat(s) d'apprentissage	Compléter une activité de conditionnement physique avec des exercices d'endurance, de force et d'équilibre.

Description

Donnez à l'enfant une feuille de papier ou du papier cartonné et demandez-lui de tracer au moins 8 pièces de casse-tête assemblées. Découpez les pièces du puzzle et attribuez une activité de conditionnement physique à chaque pièce. Écrivez l'activité et le nombre de répétitions sur la pièce du puzzle. Dix est un bon chiffre pour les répétitions; révisez en baisse en fonction des capacités et de l'endurance de l'enfant. Assurez-vous que l'enfant sait comment exécuter correctement chacune des activités, pour prévenir les blessures. Voici quelques exemples d'exercices :

- Saut en longueur
- Sauts groupés
- Demi-redressements assis
- Sauts avec écarts
- Nageurs (s'allonger sur le ventre et faire un battement de jambes)
- Course en triangle (courir en avant, courir à reculons, et slalomer latéralement pour tracer un parcours triangulaire)
- Saut de grenouille
- Flexions des jambes

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour jouer, et écartez tous les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Décidez où vous allez placer la ligne de départ, et la distance qu'il faut franchir pour ramasser les pièces de puzzle. Mélangez les pièces de puzzle et placez-les sur le sol à l'endroit convenu. L'enfant se tient debout à la ligne de départ, et sur votre signal, vous lancez le chronomètre et l'enfant court ramasser une des pièces de puzzle. Il ou elle effectue l'activité de conditionnement physique indiquée sur la pièce de puzzle, puis revient à la ligne de départ avec la pièce de puzzle en main. L'enfant continue à ramasser les pièces, une à la fois, et effectuer l'activité de conditionnement physique indiquée. Après qu'il ou elle aura ramassé et rapporté toutes les pièces du puzzle, l'enfant les agence. Vous arrêtez le chronomètre aussitôt que l'enfant aura complété le puzzle. Encouragez l'enfant à refaire l'activité en essayant d'améliorer sur son chrono initial, ou bien créez un autre casse-tête avec le même nombre de pièces et invitez l'enfant à concourir contre une autre personne.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- De quelles façons est-ce qu'on pourrait modifier cette activité pour la rendre plus facile? Plus difficile?
- Est-ce que l'activité de conditionnement physique que tu as effectuée a eu des effets sur ta capacité à compléter le casse-tête?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Réduire la taille de l'aire du jeu en demandant à l'enfant de rester en place pour effectuer les mouvements plutôt que de courir chercher les pièces du puzzle.	L'enfant se déplace pour ramasser différents articles sensoriels (par exemple, balles de relaxation, écharpes colorées, formes en mousse, etc.) éparpillés sur l'aire du jeu, et effectue différents mouvements qui correspondent à ses capacités (par exemple, tourner le haut du corps, se pencher, lever les bras, etc.).		L'enfant suit une corde d'orientation (par exemple, une corde ou une ficelle collée sur le sol avec du ruban adhésif) pour ramasser les pièces du puzzle.		L'enfant tient une sangle et une autre personne aide à l'orienter vers les pièces du puzzle.	

Équipements	Un ruban à mesurer ou une ficelle, ruban adhésif
Résultat(s) d'apprentissage	Jouer un jeu inuit et s'exercer aux habiletés de saut, d'agilité et d'équilibre.

Description

Le saut agenouillé est un jeu inuit. Traditionnellement, le saut agenouillé était une tactique employée par les chasseurs pour s'éloigner rapidement des prédateurs dans le cas où y aurait une confrontation lorsque le chasseur était sur ses genoux dans la neige, en train de dépecer un animal qu'il venait de tuer.

Selon d'autres histoires, le saut agenouillé était une manœuvre employée par les chasseurs pour se déplacer rapidement vers le rivage si la glace qu'ils traversaient commençait à rompre.

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Collez une bande de ruban adhésif sur le sol pour représenter la ligne de saut.

Pour commencer, l'enfant est à genoux sur le sol, le derrière en contact avec les pieds. Les orteils doivent être à plat sur le sol; l'enfant ne doit pas se tenir sur la pointe des pieds. L'enfant aligne ses genoux sur la ligne de saut et balance les bras de l'arrière tout en poussant le corps vers le haut et en avant, en essayant d'atterrir debout, aussi loin que possible de la ligne de saut.

Utilisez un ruban à mesurer ou une ficelle pour noter la distance des sauts. Mesurez la distance entre le talon le plus près de la ligne de saut, ou la partie du corps qui tombe par en arrière.

L'enfant répète l'exercice en essayant d'inscrire de meilleurs résultats à chaque essai.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- Quelles habiletés est-ce que tu utilises au saut agenouillé?
- Est-ce que tes performances se sont améliorées ou ont diminué à chaque nouvel effort? Pourquoi est-ce que tu penses que c'est le cas?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Agrandir l'espace de saut de telle sorte que l'enfant peut faire une série de sauts d'affilée, sans mesurer la distance.		L'enfant s'exerce au saut en longueur sans élan, et on mesure la distance de son saut.		L'enfant fait son saut agenouillé à partir d'un oreiller ou un tapis posé sur le sol.		Avec la permission de l'enfant, utiliser des indices physiques et tenir la taille de l'enfant pour le/la stabiliser lorsqu'il/elle atterrit.

Équipements Musique

Résultat(s) Développer les aptitudes à la créativité et à la pensée critique lors de d'apprentissage mettre en œuvre des concepts de mouvement.

Description

Invitez l'enfant à choisir un morceau de musique qu'il ou elle aime. L'enfant va utiliser cette musique pour créer un enchaînement (une formule) de mouvements qui dure environ 30 secondes. La formule devrait comporter un mouvement initial, un mouvement intermédiaire et un mouvement final. Elle devrait exprimer une émotion particulière (par exemple, la joie) en réaction à une situation sociale spécifique (par exemple, la pluie qui tombe après une longue sécheresse). Prévoyez du temps pour permettre à l'enfant de réfléchir à sa formule et s'y exercer. Offrez votre soutien au besoin. Lorsqu'il ou elle sera prêt(e), invitez l'enfant à interpréter sa formule de mouvement. Ensuite (facultatif), mettez l'enfant au défi en lui demandant de créer plusieurs formules de mouvement et les mettre ensemble dans un « paragraphe » qui dure environ 1-2 minutes.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- Quel a été l'aspect plus difficile de la création de ta formule de mouvement? Pourquoi?
- Tes mouvements se sont faits à quel rythme, rapide ou lent? Est-ce que les mouvements ont été effectués sur un plan horizontal élevé ou bas? Est-ce que ton mouvement a tracé une ligne droite ou une ligne courbée?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Faire l'activité dans un endroit où il y a très peu de distractions.	L'enfant se déplace dans l'aire du jeu en choisissant différents mouvements en fonction de ses habiletés.	Placer une chaise ou un autre objet de stabilisation à côté de l'enfant pour qu'il/elle puisse s'y appuyer lors d'effectuer les mouvements.	L'enfant se tient face à face avec une autre personne et imite les mouvements de celle-ci.

Équipements	10-12 articles mous (par exemple, des paires de chaussettes, des ours en peluche, des balles molles), un marqueur au sol plat (par exemple, une assiette en carton, un morceau de carton), une corbeille à linge, un chronomètre
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à parcourir l'espace et faire une activité de jeu au champ.

Description

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Pour faire cette activité, il faut avoir au moins deux participant(e)s.

Placez la corbeille à linge remplie de 10-12 articles mous quelque part dans l'aire de jeu pour représenter le marbre. Prévoyez suffisamment d'espace autour du marbre pour permettre de lancer les objets mous jusqu'aux limites de l'aire de jeu. Posez le marqueur au sol dans l'aire de jeu, à proximité du marbre, pour représenter le premier but.

Un(e) joueur/joueuse se tient près de la corbeille à linge et l'autre se tient dans l'aire de jeu. Celui ou celle qui se tient près de la corbeille crie « Vente- débarras ! », lance le chronomètre, et commence à lancer les articles, une à une, dans l'aire de jeu. Celui/celle qui se trouve dans l'aire de jeu se déplace pour ramasser chaque article aussi vite que possible et les poser à côté du marqueur au sol. Il faut ramasser les articles un à la fois, et les poser à côté du marqueur au sol. Il est permis d'attraper les articles au vol.

Une fois que tous les articles auront été ramassés et empilés, on arrête le chronomètre. Les joueurs/joueuses changent de rôle pour voir qui peut obtenir le chrono le plus rapide. S'il y a plus de deux participant(e)s, on maintient un lanceur, et les autres participant(e)s travaillent ensemble pour ramasser les objets lancés : chaque objet doit être passé parmi tous les receveurs avant d'être posé à côté du marqueur au sol.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- Lorsque tu ramassais les articles lancés dans l'aire de jeu, quelles stratégies as-tu utilisées pour les ramasser aussi rapidement que possible?
- Comment pourrait-on modifier cette activité pour la rendre plus facile du point de vue de la personne qui ramasse? Et pour la rendre plus difficile?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire les dimensions de l'aire de jeu.	On lance les objets un à un et attend que chacun soit posé près du marqueur au sol avant de lancer l'objet suivant.	Fixer des cordes ou des ficelles sur le sol avec du ruban adhésif; l'enfant peut suivre de cette ligne tactile pour aller ramasser les différents objets. Veiller à ce que tous les objets soient placés le long des lignes tactiles.	Une personne aide l'enfant en lui donnant des indices verbaux et gestuels.

Équipements	Un ballon, deux chaussettes, une corde ou une ficelle
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à empêcher l'attaquant de faire avancer le ballon et marquer un point dans un jeu de territoire/invasion.

Description

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Délimitez deux zones des buts à chaque bout de l'aire du jeu, en vous servant de cordes ou de ficelles ou d'autres objets plats. Cette activité requiert un minimum de deux joueurs. Chacun glisse une chaussette dans sa poche ou dans la ceinture de son pantalon pour faire fonction de drapeau.

Pour commencer, la possession du ballon est accordée à un des joueurs qui sera alors l'attaquant; il ou elle se met sur l'une des lignes de but. L'autre joueur est le défenseur et se met sur la ligne de but à l'autre extrémité de l'aire du jeu. Le porteur du ballon parcourt l'aire du jeu en essayant de ne pas se faire piéger par le défenseur : sa mission est de parvenir éventuellement dans la zone de but adverse pour marquer un point.

En même temps, le défenseur essaie de dérober le drapeau à l'attaquant pour arrêter le jeu. Le jeu s'arrête si le drapeau est pris, ou si l'attaquant laisse tomber le ballon ou va hors limites.

Les deux joueurs changent de rôle après chaque jeu, et la partie se poursuit pour une durée prédéfinie ou jusqu'à ce que tous les deux joueurs aient eu trois tours comme défenseur.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- *Quels facteurs ou stratégies as-tu pris en compte lorsque tu choisissais ta position défensive?*
- *Qu'est-ce que tu peux faire pour contraindre le porteur du ballon à se diriger là où vous voulez?*



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Réduire la taille de l'aire du jeu de telle sorte qu'il y a juste assez d'espace pour marcher ou rouler et s'esquiver.		L'objectif de l'activité est que l'enfant se déplace afin d'empêcher que les objets qui roulent ne franchissent pas la ligne de but.		Donner à l'attaquant une balle sensorielle ou un objet auditif (par exemple, une bouteille en plastique à demi remplie de riz, etc.), et demander à l'enfant de se déplacer en vue de toucher l'objet.		Ajouter un deuxième défenseur pour aider à borner le mouvement de l'attaquant de sorte que l'enfant puisse mieux atteindre et enlever la chaussette attachée à la taille de l'attaquant.

Équipements	Papier, des marqueurs, autre matériel artistique
Résultat(s) d'apprentissage	Analyser ce que signifie l'appartenance, et donner des exemples d'appartenance sur une variété de contextes sociaux.

Description

Demandez à l'enfant ce que signifie l'appartenance pour lui ou elle. Comment est-ce qu'on ressent l'appartenance? Est-ce que cela s'exprime visuellement? Verbalement? Pensez à ce que signifie l'appartenance dans le contexte de la famille, de l'école et de la communauté. Quels mots s'associent à l'appartenance dans chacun de ces contextes? Expliquez à l'enfant le concept de nuage de mots. C'est une image qui contient une variété de mots qui décrivent un concept central.

Montrez à l'enfant des exemples de nuages de mots au besoin. Demandez à l'enfant de créer son propre nuage de mots qui met de l'avant l'appartenance de toutes les personnes dans sa famille, dans son école et dans sa communauté. Faites un remue-méninges avec l'enfant pour établir une liste de mots, puis invitez l'enfant à dessiner son nuage de mots sur une feuille de papier. Encouragez-le/la à utiliser différentes couleurs et outils pour dessiner les mots. Invitez l'enfant à téléphoner à un membre de la famille ou tenir une conversation vidéo avec un(e) ami(e) pour partager son nuage de mots.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Pourquoi est-ce que l'appartenance est importante?
- Est-ce qu'il y a une personne dans la famille ou dans ton entourage qui réussit particulièrement bien à cultiver ce sens d'appartenance? Qui est-ce, et qu'est-ce qu'il ou elle fait pour favoriser un sens d'appartenance?

Équipements	Papier, des marqueurs, autre matériel artistique
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience de soi en exprimant ses sentiments et en élaborant des stratégies pour composer avec les émotions.

Description

Expliquez à l'enfant que le fait d'apprendre différents moyens pour s'exprimer et pour parler de ses sentiments est bénéfique pour la conscience de soi et la santé. Demandez-lui de réfléchir aux derniers jours et identifier certains sentiments qu'il ou elle a éprouvés pendant cette période. Parlez des stratégies que l'enfant a utilisés pour composer avec ces sentiments, lesquelles qui ont marché mieux que d'autres, et des démarches qu'il ou elle pourrait considérer la prochaine fois. Faites 5 pochettes en papier; décorez-les ou coloriez-les, et étiquetez-les comme suit : Ça va très bien, Ça va bien, Ça va assez bien, Ça pourrait mieux aller, et Ça ne va pas bien. Demandez à l'enfant de créer ou décorer quelque chose qui représente l'enfant et qui peut se glisser facilement dans les pochettes (par exemple, une petite figurine façonnée d'un bâtonnet de Popsicle, un dessin incorporant son prénom, etc.).



Au cours de la journée, invitez l'enfant à mettre son petit avatar dans la pochette qui représente le mieux son état d'esprit. Après qu'il ou elle aura fait son choix, demandez-lui pourquoi il ou elle se sent ainsi. Au besoin, faites un remue-méninges pour identifier des stratégies pour composer avec ces émotions. Vous pourriez inviter d'autres membres de la famille à créer eux aussi un avatar et le déplacer d'une pochette à l'autre au cours de la journée. Ils peuvent évidemment participer eux aussi à la conversation pour s'exprimer sur leurs sentiments.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Est-ce que tes sentiments ont changé au cours de la journée? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *Est-ce que tu le trouves facile de parler de tes émotions? Pourquoi ou pourquoi pas?*

Équipements	Boîte à chaussures or autre récipient similaire, articles d'apaisement choisis par l'enfant
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter des stratégies de maîtrise de soi et créer un nécessaire personnalisé pour aider à gérer les émotions.

Description

Tenez une conversation avec l'enfant sur la nature des émotions fortes, et les démarches prises par l'enfant pour identifier et gérer ces émotions. Posez les questions suivantes à l'enfant :

- Quelles émotions fortes (positives ou négatives) as-tu ressenties?
- Comment est-ce que tu identifies ces types d'émotions? Est-ce qu'il y a des manifestations physiques? Des manifestations au niveau de tes pensées? Ou est-ce que tu as d'autres moyens pour identifier ces émotions?
- Une fois que tu as identifié l'émotion, est-ce que tu as des moyens pour la gérer? Si c'est le cas, que fais-tu?
- Pourquoi est-ce que tu penses qu'il est important d'identifier et gérer les émotions?

Après avoir discuté des idées et des stratégies pour identifier et gérer les émotions, expliquez à l'enfant qu'il y a bon nombre de stratégies d'apaisement qu'il ou elle pourrait appliquer une fois qu'il ou elle aura identifié les émotions. Pour aider à la gestion des émotions, il est utile de créer un nécessaire d'apaisement.

Les nécessaires d'apaisement sont personnalisés et varient d'une personne à l'autre, puisqu'ils contiennent les articles et éléments particuliers qui aident et soulagent un individu lorsque cette personne compose avec des émotions fortes. Invitez l'enfant à créer son propre nécessaire d'apaisement et y mettre des articles qu'on trouve typiquement à la maison. Voici des exemples :

- Une fiche d'instructions pour les exercices de respiration en profondeur
- Une balle anti-stress
- Un jouet tactile (par exemple, jouet de décompression, Rubik's cube, pâte à modeler, etc.)

- Du papier-bulles
- Un carnet et un crayon
- Des photos de son entourage
- Un masque pour les yeux
- Un casque à annulation active de bruit
- Une fiche avec des illustrations de positions de yoga
- Des livres
- Des casse-tête
- Du matériel de dessin (par exemple, tableau noir, tableau blanc, Etch-a-Sketch, livre de coloriage, etc.)
- Un chronomètre
- Des cartes d'apaisement avec illustrations
- Une couverture
- Un kaléidoscope ou une boule à neige en plastique
- Un harmonica ou un mirliton
- D'autres articles de ton choix

Aidez l'enfant à dresser la liste d'articles pour son nécessaire d'apaisement, puis rassemblez les articles avec lui ou elle. Encouragez l'enfant à étiqueter son nécessaire et le décorer. Invitez l'enfant à s'exercer à utiliser le nécessaire maintenant, lorsqu'il ou elle est calme, et dites-lui de le ranger dans un endroit où il ou elle pourra s'en servir lorsqu'il/elle composera avec des émotions fortes.

Compétences de bien-être émotionnel



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Est-ce que tu penses que les articles dans ton nécessaire d'apaisement sont semblables aux articles qu'on trouverait dans les nécessaires d'apaisement d'autres membres de la famille ou de tes ami(e)s? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Est-ce que tu penses que les articles dans ton nécessaire d'apaisement changeront lorsque tu deviendras plus grand? Pourquoi ou pourquoi pas?

Équipements	Une variété d'aliments disponibles à la maison, des contenants Tupperware ou récipients en plastique semblables, du papier aluminium (facultatif), des cure-dents (facultatif), accès Internet (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Choisir des aliments sains et créer un repas qu'on peut manger sur le pouce.

Description

Les repas en boîtes à bento, déjà très populaires dans la culture asiatique, connaissent un rayonnement tout autour du monde. Bento signifie commode : c'est une boîte-repas préparée avec attention afin d'inclure une variété de goûts, de textures et d'aliments. Une boîte à bento est une excellente stratégie pour les repas scolaires ou autres situations où on mange sur le pouce.

Donnez un contenant en plastique à l'enfant et invitez-le/-la à créer sa propre boîte à bento. Ne manquez pas de laver les aliments comme il faut, et aidez l'enfant à découper et à râper les ingrédients.

Au besoin, créez des étages ou des compartiments en vous servant de papier aluminium ou d'autres articles semblables (par exemple, des moules en silicone, etc.).

Rassemblez des aliments sains, comme les légumes et les fruits (frais ou secs), des noix, des viandes, des grains entiers (pains, pitas), du fromage, des œufs durs, du riz, etc. Invitez l'enfant à faire preuve de créativité en préparant son bento. Si vous voulez, mettez des bouchées sur des cure-dents et invitez l'enfant à les disposer pour créer un design – la présentation est un élément important des boîtes à bento! Naviguez sur Internet pour trouver de l'inspiration.

Rappelez à l'enfant qu'il faut incorporer différents goûts et textures dans le repas. Puis pique-niquez à l'intérieur ou à l'extérieur!

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Qu'est-ce que tu as fait afin d'inclure une variété de goûts et de textures dans ta boîte à bento?
- Quels éléments ont augmenté le plaisir de manger ta création bento?

Équipements	Les ingrédients pour préparer une recette
Résultat(s) d'apprentissage	Développer les aptitudes à la préparation des aliments; relier un repas aux traditions familiales.

Description

Pensez à une recette ou un aliment que votre famille mange depuis longtemps. Cela pourrait être une recette qui vous a été transmise par des aînés de la famille, ou un aliment de prédilection de votre propre enfance, ou simplement un mets que vous mangez souvent en famille. Entretenez-vous avec l'enfant pour demander ses idées aussi.

Montrez la recette à l'enfant, lisez-la ensemble et rassemblez-en les ingrédients. Si la recette n'est pas consignée à l'écrit, prenez le temps de l'écrire sur une feuille avec l'assistance de l'enfant. Préparez le repas ensemble. Ne manquez pas de laver les aliments comme il faut, et aidez l'enfant à découper et à râper les ingrédients; l'adulte devrait se charger du four ou de la table de cuisson. Lorsque vous mangez, partagez des histoires familiales. Un aspect important des saines habitudes d'alimentation est de manger un bon repas accompagné de conversations stimulantes!

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Pourquoi est-ce que tu penses que les traditions familiales autour de la nourriture sont importantes?
- Qu'est-ce que tu as appris à propos de la recette que nous avons préparée? Quelle est son histoire particulière?

Équipements	Des fruits et des légumes de votre choix, un liquide de votre choix (par exemple, de l'eau, du lait), d'autres ingrédients de votre choix, un mélangeur (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Choisissez une couleur et préparez un smoothie de cette couleur en utilisant des fruits et des légumes et d'autres ingrédients sains.

Description

Expliquez à l'enfant que les smoothies sont un excellent choix pour un déjeuner ou une collation rapide, sain et savoureux. Invitez l'enfant à préparer un smoothie en utilisant les ingrédients disponibles à la maison. Il y a toutes sortes de smoothies et toutes sortes d'ingrédients, donc invitez l'enfant à faire preuve de créativité dans ses choix.

Pour commencer, demandez à l'enfant de choisir une couleur, puis aidez-le/-la à choisir les fruits et les légumes qui produiront un smoothie de cette couleur. Voici quelques exemples d'ingrédients pour préparer des smoothies de différentes couleurs.

- Rouge/rose : fraises, cerises, framboises
- Orange : oranges, pêches, carottes, mangues
- Jaune : bananes, ananas, citrons
- Vert : épinards, kiwi, avocats, limes
- Bleu/violet : bleuets, mûres, prunes, baies d'açaï

Aidez l'enfant à découper les aliments et à utiliser le mélangeur. Si vous ne disposez pas d'un mélangeur, vous pouvez préparer un smoothie en utilisant des fruits et très mûrs et des légumes mous – écrasez-les dans un bol, puis ajoutez du yaourt de style grec ou du beurre aux noix pour épaissir le mélange.

Offrez les suggestions et ingrédients suivants à l'enfant lorsqu'il ou elle prépare son smoothie.

- Des ingrédients tels que l'avoine, les graines, le lait et le yaourt rendent le smoothie plus rassasiant.
- L'ajout d'eau augmente le volume du smoothie sans ajouter d'ingrédients additionnels.

- Le miel et le sirop d'érable sont des édulcorants naturels.
- Si on ajoute des légumes au goût délicat (par exemple : épinards, chou frisé, betteraves, carottes, citrouille) aux smoothies à base de fruits, c'est une excellente stratégie pour incorporer les nutriments des légumes sans avoir le goût de légumes.

Refaites l'activité un autre jour et encouragez l'enfant à choisir un smoothie d'une couleur différente!

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Est-ce le goût de ton smoothie a correspondu à tes attentes? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Quels autres ingrédients sains pourrais-tu ajouter à ton smoothie pour rehausser le goût (par exemple, cannelle, vanille, menthe, etc.).