



Motivation du lundi

M-3

- Soyons créatifs!
- Je m'aime
- Je suis et je sais

Sortez le mardi

M-3

- Jeu d'équilibre
- Venez danser tous le loco-motion oh oui!
- Cerceau et bâton



Entraînement le mercredi

M-3

- La gymnastique est fantastique
- Bop It dans la vie réelle
- Danser dans le temps et l'espace

Jeudi de la réflexion

M-3

- Boîte aux lettres de bien-être mental
- Ma routine du dodo
- Le bonheur au cœur

Vendredi gourmand

M-3

- Préparons un repas mémorable
- Création-Collation
- Créer un dessert santé



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, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les moyens par lesquels les arts et la créativité peuvent encourager la maîtrise de soi, et utiliser l'expression artistique pour composer avec un problème ou avec des émotions vives.

Description

Expliquez à l'enfant que l'exercice de la créativité est une bonne stratégie pour composer avec les problèmes et gérer les émotions fortes. Des exemples d'activités créatives qu'on peut faire pour surmonter les problèmes et maîtriser les émotions vives incluent la musique, l'art visuel, la danse/le mouvement, l'écriture créative, et le théâtre. Invitez l'enfant à choisir l'un ou l'autre de ces moyens pour exprimer sa créativité et ses sentiments par la voie de l'art qu'il ou elle choisit. L'enfant pourrait danser ou bouger au rythme d'une musique entraînante, écrire une histoire à propos d'un personnage qui éprouve certaines émotions, interpréter ses propres sentiments dans un sketch, ou choisir une autre façon pour s'exprimer.

Demandez à l'enfant de créer quelque chose qui peut ou bien l'aider à composer avec un problème ou une émotion très vive, ou bien l'aider à exprimer ses sentiments. Invitez l'enfant à partager ce qu'il ou elle vient de créer, et demandez-lui comment il ou elle se sent après avoir eu cette possibilité de s'exprimer d'une manière créative.

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 tu penses que le fait d'être créatif nous aide à mieux gérer les problèmes et les émotions?
- Comment est-ce que tu te sentais après avoir partagé l'art que tu as créé?

Équipements	Une feuille vierge, des marqueurs, autre matériel artistique pour décorer, comme les autocollants ou les des paillettes (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Faire preuve de conscience de soi en identifiant des caractéristiques positives qui se rapportent directement à soi-même.

Description

Sur une feuille vierge, dessinez le contour d'un tee-shirt, ou bien imprimez un modèle que vous trouvez en ligne. Faites un remue-méninges pour choisir différents mots ou expressions positifs qu'on pourrait utiliser pour se décrire soi-même (par exemple : intelligent(e), amusant(e), sympa, joyeux/-euse). Expliquez que de tels mots/expressions s'appellent des « caractéristiques ». Demandez à l'enfant laquelle/lesquelles des caractéristiques lui ressemble(nt) le plus. Ensuite, donnez le dessin de tee-shirt à l'enfant et demandez-lui d'écrire les caractéristiques choisies sur la feuille et d'ajouter des accents pour personnaliser le dessin. Les enfants très jeunes auront peut-être besoin d'aide avec l'écriture à la main. Si vous les avez sous la main, offrez une variété de matériel artistique avec lequel l'enfant peut décorer son tee-shirt. Quand il aura terminé, fixez le dessin au mur et ramenez l'attention de l'enfant à son tee-shirt ultérieurement au besoin, pour rappeler à l'enfant les caractéristiques positives qu'il ou elle a choisies pour se décrire.

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 d'autres membres de la famille ou de ton entourage ont les mêmes caractéristiques? Lesquelles?
- Quand tu te sens triste ou quand tu es fâché(e) contre toi-même, comment pourrais-tu te servir du tee-shirt que tu as créé pour t'aider à composer avec ces sentiments?

Équipements	Du papier, un crayon
Résultat(s) d'apprentissage	Souligner l'importance de la confiance en soi et faire une liste pour identifier ses capacités et ses qualités.

Description

Discutez avec l'enfant ce que cela signifie, avoir la confiance en soi, et l'importance d'être conscients de nos bonnes qualités et d'être fiers de qui nous sommes. Invitez l'enfant à dessiner la silhouette d'une personne sur une feuille de papier, et entourer la silhouette d'un grand cercle. À l'intérieur de la silhouette, invitez l'enfant à faire une liste de qui il ou elle est (*Je suis*), autrement dit ses caractéristiques et ses qualités.

À l'intérieur du cercle, et autour de la silhouette, invitez l'enfant à faire une liste des choses qu'il sait faire et des capacités dont il ou elle est fier/fière (*Je sais*), autrement dit ses accomplissements et réalisations. Aidez les plus jeunes avec l'écriture au besoin.

Regardez avec l'enfant les énoncés *Je suis* et *Je sais* et demandez-lui quand il ou elle pourrait se servir de ces énoncés pour croire en lui-/elle-même et développer la confiance en soi.

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 as une capacité ou une qualité dont tu es particulièrement fier/fière?
- Comment est-ce que tu te sens lorsqu'une autre personne sait faire telle ou telle chose mieux que tu sais la faire toi-même?
Comment peux-tu t'appuyer sur la confiance en soi dans une telle situation?

Équipements	Des sacs de fèves ou des objets similaires pour tenir en équilibre (par exemple, des haricots secs ou du riz dans un sac en plastique scellé)
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à différentes façons de tenir un objet et équilibre et maintenir la stabilité.

Description

Donnez à l'enfant un objet qu'il ou elle peut tenir en équilibre sur diverses parties de son corps. Pour commencer, vérifiez que vous disposez de suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets et obstacles qui pourraient poser un danger.

Encouragez l'enfant à commencer par tenir l'objet en équilibre sans bouger, puis mettez-le/-la au défi pour se déplacer. Invitez l'enfant à essayer de tenir l'objet en équilibre sur différentes parties de son corps (par exemple, la tête, le haut du bras, la main, l'arrière du cou, le pied, etc.). Soulignez à l'enfant que cette capacité de maintenir l'équilibre et la stabilité du corps nous aide à effectuer une variété de mouvements, et réduit du coup le risque de nous blesser.

Réfléchissez avec l'enfant aux moyens par lesquels il ou elle a développé les capacités d'équilibre et de stabilité depuis la petite enfance (par exemple, un bébé apprend à se redresser en position assise; un enfant apprend à faire du vélo et à atterrir d'un saut, etc.). « Équilibre » signifie le contrôle des mouvements du corps lorsqu'on ne bouge pas, et « stabilité » signifie le contrôle des mouvements du corps lorsqu'on bouge/se déplace.

Demandez à l'enfant ce qui arriverait, selon lui ou elle, s'il ou elle essayait d'effectuer une variété de tâches quotidiennes, et il ou elle manquait de ces capacités d'équilibre et de stabilité.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 l'enfant.

- Qu'est-ce que tu as fait avec les différentes parties de ton corps afin de tenir l'objet en équilibre?
- Est-ce que tu as remarqué une différence dans ta capacité de tenir l'objet en équilibre, en comparant le début de l'activité et la fin?



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
	L'enfant reste immobile et ne se déplace pas dans l'aire du jeu.		Pour se déplacer, l'enfant tient l'objet dans le creux de la main, en tenant son bras droit devant lui/elle.		L'enfant choisit le type d'objet qu'il ou elle voudrait tenir en équilibre (par exemple, un objet sensoriel ou un ours en peluche).		L'enfant emboîte les pas d'une autre personne ou, avec permission, est guidé à la main lors de se déplacer.

Équipements	Objets pour utiliser comme marqueurs au sol (par exemple, gobelets en plastique, ours en peluche, cônes), de la musique, du papier et des marqueurs (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à une variété de mouvements locomoteurs et s'exercer à s'arrêter et changer de direction d'une manière contrôlée.

Description

Avant de commencer, vérifiez que vous disposez de suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Éparpillez les marqueurs au sol d'une manière aléatoire, sur toute l'aire du jeu, en veillant à ce qu'il y ait suffisamment de distance entre les différents marqueurs pour permettre les déplacements.

Choisissez un type de locomotion pour se déplacer entre les différents marqueurs (par exemple, sautiller, sauter, bondir, galoper, courir, s'esquiver). Rappelez à l'enfant comment effectuer chaque mouvement locomoteur; reportez-vous aux Indices d'habiletés de mouvement au besoin. Indiquez la partie du corps qui doit toucher les marqueurs au sol (par exemple : le coude, l'orteil, le genou, la main, le pouce). Lancez la musique et invitez l'enfant à effectuer le mouvement de locomotion indiqué et essayer de toucher autant de marqueurs que possible avec la partie du corps désignée.

Lorsque vous arrêtez la musique, l'enfant doit geler sur place et vous signaler combien de marqueurs au sol il ou elle a touchés. Choisissez un nouveau mouvement locomoteur et une autre partie du corps avec laquelle il faut toucher les marqueurs. Mettez l'enfant au défi pour améliorer son pointage à chaque nouvelle ronde.

Pour les enfants plus âgés, vous pourriez ajouter des numéros aux marqueurs et demander à l'enfant de les toucher en ordre numérique, ou bien mettez des lettres sur les marqueurs et demandez à l'enfant d'épeler son nom ou des mots particuliers.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 l'enfant.

- *Quel mouvement locomoteur as-tu trouvé le plus facile? Et lequel a été le plus difficile?*
- *Qu'est-ce que tu as remarqué au niveau de ta respiration lorsque tu jouais? Pourquoi est-ce que cela s'est passé?*



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
Disposer les marqueurs au sol pour créer un carré ou un rectangle.	L'enfant se déplace en utilisant le moyen de locomotion de son choix (par exemple, marcher) et touche des objets spécifiques avec la main ou une autre partie de son corps.	L'enfant suit une corde d'orientation (par exemple, une corde ou une ficelle collée sur le sol avec du ruban adhésif) pour se déplacer entre les marqueurs au sol.	L'enfant se déplace en emboîtant les pas d'une autre personne.

Équipements	Une balle molle et un cerceau (hula hoop) (ou un autre objet rond similaire)
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à l'habileté de rouler en dessous, et orienter le rouler vers une cible.

Description

Ce jeu nous vient par l'entremise des Autochtones, qui le pratiquaient afin d'affûter les habiletés d'agilité et de tir, très importantes pour la chasse.

Pour commencer, vérifiez que vous disposez de suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets qui pourraient poser un danger. Rappelez à l'enfant la technique du rouler en dessous; au besoin, reportez-vous aux Indices d'habiletés de mouvement.

Une personne se met d'un côté de l'aire de jeu, en tenant le cerceau. L'autre personne se met sur le côté adjacent, en tenant la balle. La personne qui a le cerceau le fait rouler à travers l'aire de jeu, en le tenant droit dans la mesure du possible, et en gardant le contact avec le sol.

En même temps, la personne qui tient la balle la lance en dessous, en essayant de la faire rouler à travers le cerceau (ou frapper la cible que l'autre personne est en train de déplacer).

Changez de rôle périodiquement. Pour les enfants plus âgés qui maîtrisent rapidement l'habileté de faire rouler la balle dans le cerceau, mettez-les au défi en leur demandant de lancer en dessus ou botter la balle.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 l'enfant.

- *Est-ce que tu as réussi à rouler la balle à travers le cerceau (ou à frapper la cible en mouvement)? Si oui, quels facteurs ont contribué à ton succès? Si non, est-ce qu'il y a des démarches possibles pour changer la façon de lancer la balle?*
- *Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour rendre cette activité plus facile (par exemple, faire rouler la balle à travers un cerceau immobile)? Et pour la rendre plus difficile (par exemple, faire un lancer en dessus)?*



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 distance entre l'enfant qui se tient assis/debout et la personne qui roule le cerceau.	L'enfant roule la balle en lançant en dessous, ou envoie la balle vers une cible immobile.	Poser la cible sur une table et inviter l'enfant à s'appuyer sur la table lors de rouler la balle en dessous.	Avec permission, utiliser des indices physiques pour manipuler manuellement le bras de l'enfant et exécuter le mouvement de lancer en dessous.

Équipements	Deux longueurs de corde ou de ficelle, 4-5 oursins en peluche, un foulard ou un torchon, 5-6 petits cercles en papier, 5-6 autocollants, une banderole ou un ruban
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à maintenir l'équilibre en utilisant les différentes parties du corps et en faisant une variété de mouvements contrastés.

Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger. Créez un exercice au sol pour l'enfant en aménageant des postes pour faire les différents mouvements. Voici des exemples de postes que vous pourriez prévoir.

- Marcher sur une corde ou une ficelle et sauter des oursins en peluche posés sur la corde.
- Tenir la posture de l'arbre pour 3-5 secondes.
- Faire un appui renversé contre le mur.
- Tourner en bloc le long d'une corde tout en tenant un foulard ou un torchon au-dessus de la tête.
- Tenir la posture du pont pour 3-5 secondes.
- Sauter entre une série de petits cercles de papier collés sur le sol.
- L'enfant marche sur ses mains avec quelqu'un qui lui tient les jambes; il faut toucher chacun des autocollants sur le sol avec l'une ou l'autre des mains.
- Épeler son nom avec une banderole ou un ruban.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 l'enfant.

- Lequel des mouvements as-tu trouvé le plus facile? Et le plus difficile? Pourquoi?
- Quelles parties de ton corps est-ce que tu bouges ou utilises à chaque poste?



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 STEEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire le nombre de postes dans l'espace.	Créer des postes adaptés aux compétences et aux capacités de l'enfant.	L'enfant se sert des équipements et supports nécessaires pour compléter l'activité avec succès.	L'enfant suit ou imite les mouvements d'une autre personne.

Équipements	Morceaux de musique
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer aux habiletés de rythme, de coordination et de mouvement en effectuant des mouvements sur le rythme de la musique.

Description

Pour commencer, vérifiez que vous disposez de suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets et obstacles qui pourraient poser un danger. Expliquez à l'enfant qu'il ou elle effectuera des mouvements sur le rythme d'une chanson, comme on fait dans le jeu populaire qui s'appelle *Bop It*.

Si l'enfant n'a jamais joué la version traditionnelle du jeu *Bop It*, peu importe! Tout le monde peut se plaisir à jouer à *Bop It* dans la vie réelle! Choisissez une musique bien rythmée et lancez-en la lecture, tout en signalant aux enfants les mouvements à effectuer :

- Bottez-le – donner un coup de pied en avant
- Tordez-le – se planter fermement sur les jambes et se tordre le torse doucement vers le côté puis revenir au centre
- Tournez-le – tourner en rond
- Tirez-le – imaginez que vous tirez sur deux leviers au-dessus de la tête
- Sautez-le – sauter dans les airs

En signalant les mouvements, encouragez les enfants. à les faire sur le rythme de la musique. Accélérez ou ralentissez la fréquence des signaux que vous donnez en fonction du niveau d'habileté des enfants.

Changez de rôle pour le prochain morceau de musique de sorte que l'enfant signale les mouvements et vous les effectuiez.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 l'enfant.

- *Quel mouvement as-tu aimé faire le plus? Pourquoi?*
- *Est-ce que tu as su effectuer les mouvements plus rapidement au fil du temps, c'est-à-dire après avoir répété le mouvement plusieurs fois?*



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.	Modifier les mouvements pour correspondre aux capacités de l'enfant, et utiliser des indices verbaux pour appeler le nom du mouvement (par exemple, taper du pied, lever les mains, se toucher les orteils, etc.).	Utiliser une maraca (une bouteille en plastique à demi remplie de riz) ou un tambour pour créer un rythme.	L'enfant suit les mouvements d'une autre personne.

Équipements	Un bâtonnet ou un objet similaire qui peut faire fonction de baguette, un sceau ou un bac
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à bouger au rythme de la musique, en se tenant le corps à différents niveaux.

Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger. Essayez la « musique » de votre sceau ou votre bac en le retournant et le battant avec la baguette. Alternativement, créez votre propre tambour à partir d'une canette vide : recouvrez l'ouverture d'un ballon non gonflé, et fixez ce dernier en place avec une bande élastique. Créez un rythme avec le tambour et demandez à l'enfant de considérer les types de mouvements qu'il ou elle peut faire pour interpréter le rythme, en pensant au temps (à la cadence) et à l'espace (au mouvement). Spécifiquement, l'enfant peut réfléchir à la cadence de ses mouvements en choisissant de bouger à un rythme lent, moyen, ou rapide, voire de geler sur place. En même temps, l'enfant peut varier le niveau de ses mouvements : élevé, moyen ou bas. Encouragez l'enfant à écouter la batterie et exprimer le rythme dans ses mouvements. Voici des exemples de séquences de mouvements qu'on peut utiliser pour guider l'enfant dans le temps et l'espace. Pour les enfants plus âgés, encouragez-les à créer leurs propres séquences de mouvements : à eux d'indiquer la batterie qui s'impose pour correspondre à chaque section de leur danse.

Temps (cadence) Lent, moyen, rapide, gel	Espace (niveau) Bas, moyen, élevé
Lent	Bas
Moyen	Élevé
Rapide	Moyen
Gel	Bas
Lent	Élevé
Moyen	Moyen
Rapide	Bas
Gel	Élevé

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter 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 l'enfant.

- *Quels mouvements ont été les plus faciles pour toi? Et les plus difficiles?*
- *Quelles parties de ton corps as-tu bougées pour garder le rythme?*



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 espace où il y a très peu de distractions.	Maintenir une batterie uniforme tout au long de l'activité; l'enfant peut bouger n'importe quelle partie de son corps au rythme de la musique.	Placer une chaise ou un autre objet à côté de l'enfant pour l'aider à maintenir son équilibre; l'enfant peut s'y appuyer lors d'effectuer les mouvements.	L'enfant se tient en face d'une autre personne et suit ses mouvements.

Équipements	Matériel d'artisanat pour façonner une boîte aux lettres ou une pochette, bouts de papier, marqueur
Résultat(s) d'apprentissage	Définir et reconnaître une variété de sentiments et discuter des idées pour composer avec ces sentiments.

Description

Façonnez une boîte aux lettres en vous servant d'une boîte à chaussures, ou bien créez une pochette avec du papier de bricolage. Découpez des morceaux de papier pour mettre dans la boîte aux lettres.

Au cours de la journée, lorsque l'enfant éprouve tel ou tel sentiment, encourage-le à écrire le sentiment sur un des bouts de papier et le mettre dans la boîte aux lettres. Continuez à le faire tout au long de la journée.

En fin de journée, demandez à l'enfant de partager les sentiments qu'il a mis dans la boîte aux lettres, puis discutez des stratégies pour gérer et composer avec chacun de ces 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 tu as éprouvé un sentiment en particulier aujourd'hui, plus fort que tous les autres? Pourquoi est-ce que tu penses que c'était le cas?
- Est-ce que tu éprouves les mêmes sentiments chaque jour? Pourquoi ou pourquoi pas?

Équipements	Un crayon et du papier (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter pourquoi et comment le sommeil contribue à la santé globale et au développement de la personne, et définir une routine réaliste pour le coucher.

Description

Discutez avec l'enfant les raisons pourquoi il est important d'avoir un sommeil de qualité (par exemple, cela contribue au développement du cerveau, ça permet aux muscles de se reposer, ça aide au développement du corps, ça favorise une meilleure concentration etc.). Expliquez qu'un facteur important pour avoir un sommeil de qualité est la mise en place d'une routine du coucher qui encourage le corps à se relaxer et l'esprit à réaliser qu'il est temps de dormir.

Avec l'enfant, faites un remue-méninges de tous les facteurs qui pourraient contribuer à une routine de dodo positive (par exemple, prévoir une période de temps chaque soir pour se détenir et se préparer à faire dodo, limiter la lumière bleutée des écrans durant l'heure qui précède le coucher, passer du temps à faire quelque chose de très tranquille, comme lire un livre, etc.).

Invitez l'enfant à élaborer son propre plan pour une routine du coucher favorisant un sommeil de bonne qualité. Expliquez-lui qu'une routine consiste en une séquence de démarches ou d'étapes. Demandez à l'enfant de consigner sa routine sur une feuille de papier; aidez les plus jeunes avec l'écriture au besoin. Si l'enfant suit déjà une routine établie, encouragez-le/-la à la consigner par écrit.

Revoyez la routine ensemble et discutez s'il faut prendre en compte d'autres éléments. Affichez la feuille dans un endroit où l'enfant peut s'y reporter à l'heure du dodo!

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 ta routine du coucher est similaire ou différente de celle des autres enfants de ton âge? Pourquoi?
- Quels changements est-ce que tu prévois pour ta routine du coucher lorsque tu seras plus grand(e)?

Équipements	Du papier, des ciseaux, des marqueurs
Résultat(s) d'apprentissage	Définir les personnes, les endroits et les choses qui soutiennent le bien-être émotionnel, et souligner l'importance de ces relations.

Description

Dessinez les contours d'un cœur sur une feuille de papier et découpez la forme de cœur. Demandez à l'enfant de réfléchir aux personnes, aux endroits et aux choses qui sont significatifs pour lui ou pour elle et qui lui apportent du bonheur. Cela pourrait être des camarades, des membres de la famille, un animal de compagnie, un lieu favori, un passe-temps, ou une combinaison de ces éléments. Invitez l'enfant à dessiner ces personnes, choses et endroits sur le découpé.

On pourrait inviter les enfants plus âgés à ajouter une phrase sur chaque élément qu'ils dessinent. Une fois qu'il ou elle aura fini son dessin, demandez à l'enfant pourquoi il a choisi chacun des éléments qu'il a mis sur son cœur. Discutez les moyens par lesquels ces personnes, ces choses et ces endroits l'aident lorsqu'il ou elle se sent triste, isolé(e) ou fâché(e).

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 ces personnes, endroits et choses t'aident également lorsque tu te sens heureux/heureuse? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Si un(e) ami(e) ou un membre de ta famille dessinait les personnes, les endroits et les choses qu'il ou elle trouve significatifs, penses-tu que les dessins soient pareils aux tiens ou différents? Pourquoi?

Équipements	Fiches cartonnées ou bouts de papier, les ingrédients pour préparer un repas familial favori
Résultat(s) d'apprentissage	Identifiez les aliments santé et préparer une collation.

Description

Discutez des bénéfices de manger les repas en compagnie de vos proches. Pour de plus amples détails, consultez la page web du Guide alimentaire canadien, [Prenez vos repas en bonne compagnie](#). Dans votre conversation avec l'enfant, parlez des temps où on mange ensemble, et des émotions que l'enfant éprouve alors. Parlez également des suggestions pour renforcer les liens lorsqu'on mange ensemble. Pensez aux questions qu'on pourrait se poser ou aux conversations qu'on pourrait tenir durant un repas et consignez ces suggestions sur les fiches. Choisissez une recette favorite de votre famille et préparez-la avec l'enfant. C'est l'adulte qui doit nettoyer et découper l'aliment, et se servir du four ou de la surface de cuisson. Mettez la table et demandez à l'enfant d'ajouter d'autres petits détails (par exemple, des fleurs dans un vase, ou des cartes personnalisées, etc.). Mangez le repas avec toute la famille, et demandez à l'enfant de lire les suggestions sur les fiches pour amorcer des conversations.

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.

- Comment t'es-tu senti(e) lorsqu'on a préparé et mangé le repas ensemble?
- Est-ce que tu as appris des nouvelles des membres de la famille lorsqu'on a pris le temps de manger ensemble?

Équipements	Légumes ou fruits en dés (ou d'autres aliments sains), cure-dents
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier les aliments sains et préparer une collation santé.

Description

Soulignez à l'enfant que la saine alimentation peut être très agréable, et faites un remue-méninges pour imaginer une création faite de légumes ou de fruits (ou d'autres aliments sains) qui pourrait se manger en collation (par exemple, une voiture, une fleur, un visage de clown, une licorne, un poisson, un édifice). Demandez à l'enfant de choisir les légumes ou les fruits (ou autres aliments sains) pour façonner l'objet. Assurez-vous que l'adulte se charge de laver et découper les légumes et fruits.

L'enfant prépare sa maquette en se servant des morceaux de fruits et légumes. Une fois qu'il aura achevé sa création, prenez-en une photo (facultatif) que vous pourriez envoyer à un autre membre de la famille avec une petite note expliquant ce que vous venez de faire. Et enfin, l'enfant est invité à manger sa création.

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.

- *Pourrais-tu penser à d'autres collations santé dans les autres catégories d'aliments du Guide alimentaire? Reporte-toi au Guide alimentaire au besoin.*
- *Est-ce que la combinaison de légumes et fruits que tu as utilisés pour faire ta création a eu bon goût?*

Équipements	Les ingrédients pour préparer votre dessert
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à identifier les aliments sains en préparant sa propre recette de dessert sain.

Description

Le dessert ne doit pas forcément être malsain! Expliquez à l'enfant que vous allez travailler ensemble pour définir un sain choix de dessert dont vous pouvez vous régaler. Inspirez-vous des ingrédients qui sont disponibles dans les placards, le frigo ou le congélateur comme point de départ pour élaborer la recette d'un dessert santé. Demandez à l'enfant de préparer le dessert, le goûter et en modifier la recette au besoin avant de le servir aux membres de la famille. Ne manquez pas de laver les aliments comme il faut, et aidez l'enfant à découper et à râper les ingrédients et devrait se charger du four ou de la table de cuisson. Voici quelques exemples de desserts sains :

- Bouchées de sundae aux fraises (des fraises coupées en deux, garnies de yaourt et de coulis de chocolat)
- Beignes aux pommes (pommes pelées, cœurs enlevés, tartinées de votre beurre aux noix favori)
- Crème glacée à la banane (découper les bananes mûres en morceaux, les congeler pour deux heures, puis réduire en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire)
- Brochettes aux fruits au barbecue (griller des morceaux d'ananas, de banane, de pomme ou de poire)
- Raisins enrobés de yaourt au congélateur (mettre les raisins sur des cure-dents, les tremper dans du yaourt grec, congeler)

Invitez l'enfant à inventer un nom pour sa création, et demandez aux membres de la famille ce qu'ils pensent du dessert.

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.

- *Tu vois des différences entre le dessert que tu as créé et d'autres desserts que tu aimes?*
- *Que ferais-tu de différent si tu préparais le dessert à nouveau?*