Leçon 3 de six leçons

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR EN TOUTE SAISON

Bienfaits pour la santé	
Condition physique fonctionnelle	B(2-3)-3
Image corporelle	
Bienêtre	

ÉQUIPEMENT

• aire libre de tout obstacle • dossards • cônes • équipement de terrain de jeu ou autre pour une course à obstacles

RESSOURCES CONNEXES

• *Everybody Move! Daily Vigorous Physical Activity* (incluant un DVD et un CD audio) (LRC#630659), J. Byl et coll., 2005, **www.lrc.education.gov.ab.ca**
• *Directives canadiennes en matière d'activité physique,* **www.csep.ca/Francais/view.asp?x=948**

MISE EN TRAIN!

TOUS À LA NICHE

Divisez la classe en quatre groupes et distribuez des dossards de couleurs différentes aux divers groupes. Demandez aux membres de chacun des groupes de se rassembler à l'un des quatre coins de l'aire de jeu : ce sera leur niche. Au signal de départ, tous les « chiens » se mélangent et commencent à circuler dans l'aire de jeu. Lorsqu'un meneur annonce le nom d'une couleur, tous les élèves qui portent un dossard de cette couleur ont 10 secondes pour toucher le plus grand nombre possible de « chiens ». Lorsqu'un chien est touché, il doit retourner à sa niche et sauter sur place en jappant. Au bout de 10 secondes, le meneur dit « Niche! » et tous les élèves recommencent à circuler en attendant l'appel d'une nouvelle couleur. Au bout de cinq à sept minutes de jeu, demandez aux élèves de mettre leur main sur leur cœur et de sentir la vitesse de leurs battements cardiaques. Expliquez-leur que les activités qui accélèrent ainsi leur pouls sont appelées des activité cardio (cœur) vasculaires (vaisseaux) qui les aident à garder leur cœur en forme et une bonne circulation du sang dans leur veines et leurs artères.

La sécurité avant tout!
Pour connaitre les mesures de sécurité, la supervision et l'équipement requis lors d'activités de plein air, voir les pages 21 à 23 du document *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices* publié par le Alberta Centre for Injury Control and Research (ACICR), version française révisée, 2009, http://education.alberta.ca/media/1171275/lignesdirectrices_securite.pdf

Indications que les élèves réussissent le résultat d'apprentissage...

« Les élèves vont faire des mouvements qui font appel aux composantes de la condition physique; ex. : la flexibilité, l'endurance, la force et les exercices cardiovasculaires. » *Programme d'éducation physique*, Alberta Learning, 2000.

• Les élèves peuvent compléter la course à obstacles.
• Les élèves reconnaissent les parties de la course à obstacles qui requièrent de la flexibilité, de la force, et de l'endurance cardiovasculaire.

French-AE-K-3.indd 5 13-03-30 3:27 PM

ACTION!

COURSE À OBSTACLES DE CHATS DE GOUTTIÈRE AU TERRAIN DE JEU

Lorsque vous planifiez des activités d'apprentissage, assurez-vous de tenir compte des habiletés de tous les élèves en procédant aux adaptations requises pour donner à tous la chance d'apprendre et de réussir. Servez-vous de l'équipement du terrain de jeu pour préparer une course à obstacles qui obligera les élèves à imiter les diverses façons de se mouvoir comme des chats; p. ex., marcher, ramper, sautiller, bondir et se faufiler. Assurez-vous que les élèves peuvent adopter différents parcours afin de mettre à l'épreuve des habiletés variées en franchissant tous les obstacles sans avoir à attendre leur tour en file. Si vous ne disposez pas de matériel de terrain de jeu, inventez un parcours de course à obstacles dans lequel les élèves devront circuler le long de cordes à sauter, de bancs ou de tapis d'exercice; se tenir en équilibre sur des marqueurs de sol (poly-spots); ramper sous des bâtons de hockey placés sur des cônes; sauter à l'intérieur de cerceaux ou par-dessus; etc. Expliquez aux élèves que la course à obstacles fera appel à leur endurance, à leur force et à leur flexibilité. Ceux qui le voudront pourront faire le parcours avec un partenaire en jouant tour à tour le rôle de l'entraineur.

La sécurité avant tout!

Pour connaitre les mesures de sécurité, la supervision et l'équipement requis lors d'activités où de l'équipement de terrain de jeu est utilisé, voir la page 113 du document *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices* publié par l'ACICR, version française révisée, 2009, http://education.alberta.ca/media/1171275/lignesdirectrices_securite.pdf

DÉTENTE!

Sur le chemin du retour vers l'école, demandez aux élèves de parler d'une partie de la course à obstacles qui exigeait de l'endurance (p. ex., sauter à la corde), de la force (p. ex., franchir des barres de suspension) et de la flexibilité (p. ex., ramper dans un tunnel). Offrez-leur également des copies du Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants.

Bienfaits pour la santé

French-AE-K-3.indd 6 13-03-30 3:27 PM