

Unité 3 : Exploration du mouvement

Éléments ciblés : Activités de conditionnement physique avec liens pluridisciplinaires

Semaine 2 - Leçon 2 : Rouler, compter et se déplacer

Ressources d'Ophea :

- [L'apprentissage fondé sur l'enquête en ÉPS](#)
- [L'activité compte](#)
- [L'APQ chaque jour](#)
- [Les 50 cartes d'activités physiques](#)
- [Les cartes de l'alphabet du yoga](#)

Considérations en matière de sécurité :

[Ophea Pour Tous : Alors, commençons!](#)

- Espace
- Surface
- Obstacles

Résultat d'apprentissage :

Nous apprenons à faire une variété de mouvements et d'exercices tout en améliorant notre condition physique en jouant à des jeux de dés.

Cherchons Critères d'évaluation :

- Je respire plus fort que lorsque je suis assis(e).
- Mon cœur bat plus fort et plus rapidement que lorsque je suis assis(e).
- Je transpire ou j'ai chaud.
- Je souris et je m'amuse.

Matériel :

- « Essayez de trouver des dés chez vous. Vous pourriez utiliser un dé d'un jeu de société. »
- « Vous pourriez utiliser du papier cartonné pour créer votre propre dé. Laissez aller votre esprit créatif avec du ruban adhésif et des ciseaux. »
- « Voici une autre façon de créer un dé. Prenez 10-15 morceaux de papier et inscrivez un chiffre de 1 à 6 sur chaque morceau. Placez les morceaux de papier dans un seau. »
- Objet à envoyer (p. ex., chaussette roulée, jouet en peluche, balle/ballon)
- Objet sur lequel mettre le dé (p. ex., cône, boîte surélevée)

Activité :

- Il y a de nombreuses façons de s'amuser en bougeant et l'utilisation de dés peut être une de ces façons.
- Voici certaines façons d'utiliser des dés :
 - Placez un gros dé sur un cône ou une boîte surélevée. À partir d'une distance prédéterminée, envoyez un objet pour frapper le dé et le faire tomber. Quel est le numéro qui est face en l'air? Lancez de nouveau l'objet jusqu'à ce que vous accumuliez un pointage de 21. Combien de lancers avez-vous effectués? Vous pourriez vous déplacer d'une manière différente pour aller récupérer votre objet et pour replacer le dé à sa place.
 - Placez un gros dé sur un cône ou une boîte surélevée. À partir d'une distance prédéterminée, envoyez un objet pour frapper le dé et le faire tomber. Quel est le numéro qui est face en l'air? Commencez par un pointage de 21 et soustrayez le nombre de votre dé. Continuez le jeu en comptant le nombre de fois que vous devez envoyer votre objet pour vous rendre à 0.
 - Pour jouer avec un autre apprenant, placez un gros dé sur un cône ou une boîte surélevée. À partir d'une distance prédéterminée, chacun à votre tour, envoyez un objet pour frapper le dé et le faire tomber. Jouez en

« mode rapide » contre un autre apprenant ou contre une limite de temps dans le but d'être le premier à se rendre à 21.

- Ajoutez un exercice de conditionnement physique à chaque numéro sur le dé. Faites rouler le dé, le numéro qui est face en l'air est le nombre d'exercices (voir les 50 cartes d'activités physiques) que vous devez faire.
- Faites rouler le dé, le numéro qui est face en l'air est le nombre de fois que vous devez lancer une balle de tennis contre un mur et l'attraper en faisant la planche.
- Faites rouler le dé, le numéro qui est face en l'air est le nombre de chaussettes et de vêtements que vous devez lever par-dessus la tête avec votre pied en étant allongé(e) sur le dos.
- Faites rouler le dé; le numéro qui est face en l'air est le nombre de points de contact que vous pouvez avoir dans une position d'équilibre. Pouvez-vous maintenir votre équilibre pour le nombre de secondes correspondant à votre âge? (voir les Cartes de l'alphabet du yoga)

Prolongement :

- Utilisez plus d'un dé.
- Vous pourriez mettre en pratique des concepts de numératie plus complexes (p. ex., multiplication, division, ordre des opérations).
- Utilisez un jeu de cartes.

Modifications :

- Si l'apprenant en est au début de son apprentissage du concept du dé, enseignez-lui les chiffres d'un à six par la modélisation. Demandez à l'élève de faire rouler le dé et de le jumeler à un nombre correspondant d'objets.
- Mettez une variété d'objets dans un seau. Demandez à l'apprenant de faire rouler le dé à partir d'une distance prédéterminée du seau. Le numéro qui est face en l'air représente le nombre d'objets que l'apprenant doit récupérer du seau.
- Si l'apprenant ne sait pas bien compter ou ne connaît pas bien les numéros sur le dé, apposez six photos de choses qu'il connaît (p. ex., endroits à la maison) sur les faces du dé. Demandez à l'apprenant de faire rouler le dé et la photo qui est face en l'air représente l'endroit où il doit se déplacer.

Questions à poser aux apprenants :

[\(L'apprentissage fondé sur l'enquête d'Ophea\)](#)

1. Comment sais-tu que tu as besoin de faire de l'activité physique? (A1.5)
2. Quel est l'impact de l'activité physique sur ta capacité d'apprendre et de participer en classe de chez toi? (A1.6)
3. Décris comment tu te sens avant, pendant et après l'activité physique. (A1.1)