

8 n'importe quoi

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Durant la journée, l'élève qui anime demande « 8 n'importe quoi » et en petits groupes ou individuellement, les élèves participent ou incitent un groupe à réaliser leur exercice sur place préférée (p.ex. courir sur place, sauts verticaux, lever les talons).

Pourquoi le faire ?

Durant la journée, l'élève qui anime demande « 8 n'importe quoi » et en petits groupes ou individuellement, les élèves participent ou incitent un groupe à réaliser leur exercice sur place préférée (p.ex. courir sur place, sauts verticaux, lever les talons).

Comment s'y prendre ?

Il s'agit d'une excellente façon de bouger après une longue période sédentaire durant une réunion du conseil d'élèves, durant une activité physique quotidienne (APQ) animée par les élèves ou lors d'une activité avec les parents/tuteurs ou la communauté.

Former des groupes de 5 ou 6 élèves. Préparez-vous à diriger cette étape. Nous voulons nous assurer que tous les élèves sont inclus.

La personne qui anime débute en réalisant un exercice sur place en comptant jusqu'à 8. Tout le groupe imite ses mouvements.

À tour de rôle, les élèves proposent un exercice. Si une personne n'a pas d'idée de mouvement à suggérer, elle peut dire « n'importe quoi » et tous les élèves du groupe pourront faire 8 répétitions du mouvement de leur choix.

Lorsque la personne qui anime a terminé les 8 répétitions du mouvement ou de « n'importe quoi », elle nomme une ou un élève qui décidera du prochain exercice. S'assurer que tous les élèves ont l'occasion d'animer une fois.

Lorsque tous les élèves ont animé un exercice en comptant jusqu'à 8, tous les participants doivent courir, danser ou bouger sur place en attendant les consignes de la prochaine personne.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Augmenter ou diminuer l'intensité de l'activité.

Former des groupes plus grands ou plus petits.

Ajouter de la musique.

Ajouter un thème pour le mouvement comme les activités d'hiver, les événements olympiques, ou les super héros.