Défi santé du personnel

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 ?

Chaque jour, le personnel enseignant complète un circuit d'activités physiques pendant un certain temps afin d'accroître leur bien-être et leur savoir-faire physique.

Pourquoi le faire ?

Le personnel s'amusera tout en servant de modèles de vie active en relevant le défi santé du personnel.

Comment s'y prendre ?

Les élèves animateurs ou les enseignants responsables créent un circuit d'activités physiques.

Avant, durant, ou après l'école, les enseignants complètent le circuit dans le temps alloué.

Les enseignants tentent de compléter le circuit tous les jours pendant la durée du défi, en notant leurs activités dans un tableau personnel ou affiché dans le salon du personnel.

De quoi avez-vous besoin ?

De l'équipement selon les activités choisies. (P. ex. des tapis, des cordes à sauter, des poids libres ou ballons d'entraînement, des tubes en caoutchouc)

Comment faire preuve de créativité ?

Changer les stations chaque jour.

Donner un nouveau thème au défi chaque semaine.

Inviter les membres de la communauté à venir donner des cours ou organiser pour les enseignants une visite d’un studio local où ils suivront un cours d’activité physique.

Penser à incorporer des habiletés motrices fondamentales.