

Suivez le guide

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 ?

Les élèves plus vieux travaillent en partenaires ou en petits groupes pour créer une routine de 5 à 10 minutes d'activités physiques sur place qu'ils animeront pour leurs partenaires plus jeunes.

Pourquoi le faire ?

Les élèves plus vieux développeront leurs habiletés de communication en amenant leurs partenaires à effectuer une routine de mise en forme intéressante et amusante.

Comment s'y prendre ?

Les élèves plus vieux travaillent en partenaires pour créer une routine de mise en forme de 5 à 10 minutes (selon ce qui convient).

Les partenaires pratiquent leur routine avec d'autres élèves plus vieux.

Ensuite, les élèves plus vieux travaillent en petits groupes avec leurs partenaires plus jeunes, et les plus vieux enseignent leur routine aux plus jeunes.

De quoi avez-vous besoin ?

Musique et équipement audio

Comment faire preuve de créativité ?

Les partenaires plus vieux peuvent transcrire leurs routines et les partager avec toute l'école et la communauté sur les réseaux sociaux.

Les partenaires peuvent présenter leur routine dans une résidence de personnes âgées locale.

Ne pas oublier que plusieurs élèves font peu d'activité physique chaque jour. Donc, il faut procéder doucement et progressivement.