

On bouge

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, enseignants et familles collaborent pour compléter rapidement une série de missions sur le thème de sports.

Pourquoi le faire ?

Améliorer sa condition physique peut être amusant en équipe. Les participants travaillent en petits groupes pour effectuer les 7 tâches indiquées sur leur liste.

Comment s'y prendre ?

Les enseignants, élèves et parents/tuteurs forment des groupes de 5 à 6 personnes.

Chaque groupe complète ensemble les activités rapidement.

Les groupes peuvent remplir la mission dans n'importe quel ordre, mais doivent rester ensemble.

Activités :

- Coup de circuit - Faire semblant de frapper un coup de circuit à l'aide d'un bâton imaginaire et courir autour de l'aire de jeu.

- Caucus de football - Bras dessus, bras dessous avec votre groupe, accroupissez-vous et sautez jusqu'à 10 fois.
- Natation - Courir en « nageant » autour de l'aire de jeu 4 fois.
- Saut en longueur sans élan - Parcourir la longueur de l'aire de jeu et revenir au point de départ en faisant des sauts pieds joints.
- Pieds rapides - Courir sur place très vite en comptant jusqu'à 60.
- Mener la claque - Effectuer des sauts groupés au centre de l'aire de jeu en criant : « Allez, l'équipe ! » 3 fois.
- Défense de basketball - Faire des déplacements latéraux pour parcourir le périmètre de l'aire de jeu 2 fois.

De quoi avez-vous besoin ?

Envisager de fournir aux groupes leurs missions sur un papier qu'ils garderont avec eux ou de les afficher à l'avant de l'aire de jeu.

Comment faire preuve de créativité ?

Les élèves peuvent ajouter leur propre mission sportive à la liste.

Les élèves inventent des missions inspirées des ressources communautaires (p. ex. équipe de natation locale : se coucher sur une planche à roulettes afin de traverser l'aire de jeu à la « nage » ; équipe de football communautaire : courir à travers des cerceaux au lieu de pneus).

Les élèves créent des invitations, des décorations, et une liste de chansons associées au thème.

Les élèves pratiquent certaines habiletés motrices fondamentales en ajoutant aux missions une liste variée de mouvements amusants.

Adaptation de : Toronto District School Board. (2007). DPA Supplementary Handbook. Toronto : Toronto District School Board