



Capsule éducation physique mercredi 25 mars 2020  
Bien bouger pour bien penser

1- Sécurité, 2- Adapter, efforts, persévérance 3- plaisir et progression 4- dépassement

**Gambader et galoper...**

D'abord, il faut saisir ce que signifie gambader et galoper. La distinction est impérative pour aller plus loin!

Gambader signifie se déplacer vers l'avant en changeant de jambe d'appuis après avoir effectué un soubresaut. Au moment du soubresaut, élever le genou de la jambe opposée. Aller, ainsi de suite à des rythmes variés.

Galoper signifie se déplacer vers l'avant en sautillant tout en gardant la même jambe d'appuis à l'arrière. On peut donc galoper avec la jambe gauche ou avec la jambe droite.

On peut aussi passer de l'un à l'autre en alternance.

On peut facilement se promener en gambadant puis en galopant puis en gambadant à nouveau et ainsi de suite. 😊  
Utiliser les trottoirs lorsqu'ils seront dégagés pour y faire toutes sortes de défis.

Par exemple : Des intervalles de 20 secondes (20sec. Galop jambe droite, 20sec. Galop jambe gauche, 20sec en gambadant) marche ou course. Répéter

On peut commencer à combiner des habiletés pour se faire des parcours amusants. Ainsi, le plaisir et la progression seront au rendez-vous! Par exemple, je fais 10 sauts, je cours, je saute encore, je galope, je gambade, etc. Je fais un tour de l'entrée en gambadant, un autre en galopant avec le pied droit et un autre avec le pied gauche. Je vais de la cuisine à ma chambre en gambadant. De la cuisine au salon en galopant avec le pied droit et du salon à la cuisine du pied gauche. Quiconque se trompe devra faire 5 redressement assis ou autre. 😊

L'intention pédagogique est de : **A)** distinguer gambader et galoper. **B)** reconnaître sa jambe arrière gauche ou droite lorsque je suis au galop (latéralité) **C)** Augmenter les fréquences cardiaques. Consolider des notions temporelles et de distances. On profite de l'occasion pour parler de « distanciation sociale » À quoi correspond 2 mètres?

Semaine du défi moi j'croque. Le menu de M. Richard permet d'apprendre différentes choses!

Par exemple, sais-tu ce que signifie V8 ? Un indice, c'est en anglais ! De plus, peut-être aimerais-tu goûter à l'un de mes desserts amusants? Demande à tes parents si cela est possible. Toutefois, tu devras aider à la préparation. N'oublie pas de compter mes portions de fruits et légumes. 👍

Demain je vous parle de lancer et attraper ... en plus de mon menu du mercredi 😊

Richard Couture  
Éducation physique  
École Sainte-Hélène