



Chers parents,

Voici comme convenu la première capsule d'informations en éducation physique. Je souhaite d'abord vous informer de la façon que seront construite ces capsules. La devise « **Bien bouger pour bien penser** » prendra son sens au fur et à mesure. Il faut se rappeler l'importance des interventions en respectant certains critères!

1. La sécurité (dans le cas présent, il faut ajouter: aucun regroupement, supervision de l'adulte et se laver les mains régulièrement spécialement lorsqu'on manipule des objets);
2. Adapter / efforts / persévérance. Adapter selon l'âge de l'enfant, fournir les efforts requis et ne pas abandonner même si parfois c'est difficile ou que peut-être la réussite n'est pas encore perceptible;
3. Les 2 « P » Plaisir et Progression;
4. Le dépassement de soi.

J'ajouterai parfois quelques informations supplémentaires, comme l'intention pédagogique derrière l'activité proposée.

Bonne consultation en famille

Richard Couture

---



Capsule éducation physique  
lundi 23 mars 2020  
Bien bouger pour bien penser

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

### Marcher ou courir

#### Suggestion d'activité:

Faire des allers-retours d'une pièce à une autre, d'un mur à l'autre, du trottoir à la porte du garage ou encore quand cela sera possible des tours du terrain ou autre. Voici des variantes intéressantes. Chaque fois que tu reviens au salon, fais un exercice (exemple 5 redressements assis, 5 Jumpings Jack, 5 push-up ou autre). Se chronométrer et tenter de faire mieux.

Marcher ou courir sur le trottoir en proposant des défis. Par exemple, je cours le plus vite jusqu'au poteau. Je fais la navette 2-3-4-5 fois d'une craque de béton à une autre. Je fais des aller-retour de la première craque, deuxième, troisième, etc. Le temps d'exécution peut devenir un nouveau défi. J'invente un parcours.

Courir un temps ou une distance donnée. Se rappeler le carnet d'entraînement du mois de septembre. « Je cours à mon rythme » chaque rythme est bon! Tant qu'il te convient. On se rappelle d'adapter, de fournir l'effort nécessaire et de persévérer dans le temps.

Mon intention pédagogique est A) d'augmenter son rythme cardiaque, de comprendre que mon cœur bat plus vite lorsque je fais des efforts intenses. B) pratiquer mes mathématiques. Exemple: si j'ai fait 5 fois l'aller-retour au salon et qu'à chaque fois j'ai fait 5 redressements assis. Combien de redressement assis ai-je fait en tout? C) Comprendre certaines notions temporelles. Les secondes, les minutes, les heures.

Demain, je vous parle des sauts et je vous partage mon menu pour le défi moi j'croque. Bonne journée à tous.

Richard Couture  
Éducation physique  
École Sainte-Hélène