



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

Les notions temporelles

La capacité à se percevoir dans le temps et à comprendre cette notion abstraite se structure dans le temps. C'est vers l'âge de 2 ans qu'un enfant commence à développer sa compréhension du temps. Il conçoit d'abord le maintenant, après le dodo (demain) ou le hier pour le passé. Vers 4 ans, « je suis plus grand » signifie le plus vieux. Le concept de l'amplitude du temps prend forme avec les saisons et les jours de la semaine vers 5-6 ans. Dès lors, l'utilisation du calendrier, de l'heure sur l'horloge se consolide jusqu'à environ 8 ans.

L'enseignant d'éducation physique stimule les élèves régulièrement pour aider à acquérir des notions temporelles justes. La vitesse, les intervalles, la durée d'un exercice sont des exemples concrets de notions présentées afin de s'organiser et se structurer dans le temps.

Voici quelques suggestions d'activité :

Lors d'une balade, demander à l'enfant de se déplacer **vite** comme le lièvre et **lentement** comme la tortue.

Lancer une balle à différentes vitesses. L'enfant doit bloquer, intercepter ou attraper une balle qui roule lentement et esquiver les balles qui roulent rapidement. Vice-versa.

Courir à côté d'une balle à la même vitesse qu'elle jusqu'à l'arrêt!

Faire un exercice pendant 5 secondes et faire le même exercice pendant 30 secondes. **Attention** avec les secondes! Lorsqu'on arrive à 60 secondes qui est en fait une minute, certains enfants se questionnent à savoir pourquoi 1 est soudainement plus grand que 5?

Il faut alors intégrer un concept mathématique et distinguer les secondes des minutes.

Lors d'une balade, arrêtez-vous soudainement et assoyez-vous! Avant de reprendre la balade, demandez à l'enfant si la pause est longue ou courte en référant au temps.

Lors d'une balade, élaborer une cadence en tapant dans les mains. Accélérer et diminuer la cadence de marche le long du parcours.

Marcher en tapant des mains au même rythme. Arrêtez de marcher, mais poursuivez de taper dans les mains. Reprendre et arrêter les deux actions...

L'enfant fait rouler un ballon pour qu'il roule successivement longtemps, pas longtemps, plus longtemps, moins longtemps, etcétera.

Intention pédagogique

A) Comprendre et distinguer rapide et lent. **B)** Interpréter correctement et relativement les termes court et long en référence au temps. **C)** Distinguer différentes cadences. **D)** Combiner deux actions ou plus simultanément. **E)** Distinguer secondes et minutes.

Demain, je vous parle de structuration spatiale...

Passez une belle journée 😊.

Ça va bien aller 🌈

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène