



Capsule éducation physique vendredi 24 avril 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Faire preuve d'ingéniosité! Aujourd'hui ma capsule est en fait une proposition!

Je vous donne les grandes lignes du projet et chacun y participe en proposant par courriel des idées ingénieuses! Vous pouvez suggérer une ou plusieurs façons d'agrémenter votre randonnée. **Faites-moi parvenir vos idées ingénieuses à : couturer1@cnavigateurs.qc.ca**

Je cumulerai les idées qui me parviendront pour proposer des parcours qui intégreront vos idées ingénieuses de mouvement!

Voici les projets (un par niveau).

Précolaire :

Dans un parcours de marche de 12 minutes ou plus avec mes parents, trouve 6 façons d'agrémenter de façon active la randonnée! Des stations avec exercices, des défis, des idées ingénieuses de mouvements, etc.

Première année :

Dans un parcours de marche de 15 minutes ou plus avec mes parents, trouve 8 façons d'agrémenter de façon active la randonnée! Des stations avec exercices, des défis, des idées ingénieuses de mouvements, etc.

Deuxième année :

Dans un parcours de marche et course de 20 minutes ou plus avec mes parents, trouve 10 façons d'agrémenter de façon active la randonnée! Des stations avec exercices, des défis, des idées ingénieuses de mouvements, etc.

Troisième année :

Dans un parcours de course et de marche de 20 minutes ou plus avec mes parents, trouve 10 façons d'agrémenter de façon active la randonnée! Des stations avec exercices, des défis, des idées ingénieuses de mouvements, etc.

Intention pédagogique

J'attends vos idées et la semaine prochaine, je présente des parcours avec vos idées ingénieuses! 😊

La semaine prochaine, je vous parle des sens...

Passez une belle fin de semaine 😊.

Ça va bien aller 🌈

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène