



Capsule éducation physique jeudi 9 avril 2020  
Bien bouger pour bien penser

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

Aujourd'hui je vous parle de plein air...

Allez dehors sans se regrouper et en respectant les mesures de distanciation sociale est réalisable. Surtout dans notre milieu où les opportunités sont nombreuses. Piste cyclable, boisée, parcs ou simplement être à l'extérieur!

Évidemment, qui dit extérieur, dit température et météo. La phrase à retenir pour le plein air est celle-ci : **Il n'y a pas de mauvaises températures, il n'y a que de mauvais vêtements.**

Il faut donc s'assurer d'avoir des vêtements en fonction de la température. Ne pas hésiter à transporter des vêtements de rechange. Surtout en avril, car la fonte des neiges, les fluctuations de température, la force du soleil ou les flaques d'eau qui attirent les enfants ne sont que quelques exemples de l'importance des vêtements.

Suggestion d'activité

Une balade dans le parc! Lors de cette excursion, soyez attentif à ce qui interpelle votre ou vos enfants. Une envolée d'outardes, un écureuil, un trou d'eau, un caillou ou une petite branche qui devient tantôt un jouet tantôt un outil. N'hésitez pas à vous arrêter et vous introduire dans l'imaginaire de votre enfant! Vous serez stupéfait de constater à quel point il est en mode découverte. C'est un moment de symbiose dans lequel vous aurez l'occasion de transférer des connaissances, de préciser des notions de sécurité ou simplement de partager un instant précieux!

Vous avez des raquettes à neige? Génial, c'est une belle période de l'année pour vous introduire dans un sous bois! Pourquoi ne pas prévoir la collation dans le bois ou un pique-nique. Évidemment cela demande un minimum de préparation. Il faudra se préparer et on peut alors en faire une surprise au reste de la famille. 😊

Une longue randonnée à bicyclette! Armez-vous de patience! Il faut aller au rythme du plus lent et voir à la sécurité de tous les participants. Toutefois, vous serez récompensé par la fierté décelée dans le regard de vos enfants lorsqu'ils auront accompli un nouvel exploit.

Piste cyclable (course, marche, vélo ou éventuellement patins à roues alignées) pourquoi ne pas faire une « pause active »? On peut lancer des cailloux dans la rivière! Qui lance le plus loin? Qui fait faire le plus de bonds au caillou plat? Des panneaux explicatifs existent le long de la piste sur lesquels on en apprend beaucoup sur l'histoire de Breakeyville, mais également sur la drave de l'époque et les activités commerciales du **bois!** Parlant de bois, nous sommes entourés d'arbres de toutes sortes. Pourquoi ne pas profiter de nos excursions pour identifier certaines essences de bois? Distinguer conifères 🌲 et feuillus 🌳, susciter la curiosité de l'enfant afin de stimuler l'intérêt de la lecture! Ainsi, au retour de votre périple, dans un moment de détente, vous pouvez lui proposer une lecture sur les différentes essences de bois et faire les liens avec vos découvertes du jour! 💡💡💡

Parmi les intentions pédagogiques qui suivent, il faut **adapter** en fonction de l'âge de l'enfant.

Intention pédagogique : **A)** prendre l'air **B)** permettre l'évasion et profiter du moment présent **C)** Faire des liens entre la nature et la culture. **D)** stimuler la lecture. **E)** comprendre l'importance des vêtements appropriés. **F)** adopter une habitude saine pour la santé.

Bien bouger pour bien penser! 😊

Beaucoup d'autres options plein air sont possibles! La semaine prochaine, je vous reviens avec d'autres types d'activités physiques !

Je vous souhaite un beau congé pascal.

Utilisez les moyens technologiques à votre disposition pour partager des moments uniques avec vos proches!

Ça va bien aller! 🌈