



Capsule éducation physique vendredi 1<sup>er</sup> mai 2020  
Bien bouger pour bien penser

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

**Les notions d'espaces et de temps combinés**

Je vous ai sûrement fait rire avec mon annonce d'hier pour aujourd'hui! Effectivement, mélanger l'espace et le temps est assez loufoque comme expression! On pourrait dire qu'il s'agit d'une recette ... gagnante ! 😊

La vitesse devient un terme à exploiter! Personnellement, j'adore l'exploiter lors des courses à relais avec différentes consignes de direction et de transport d'objets (pour l'espace) et cela le plus rapidement possible (pour le temps).

En plus des variations de vitesse et de rythme, l'introduction d'intervalles de temps et de vitesse à destinations variées fait partie des relations espaces-temps.

Voici quelques suggestions d'activité :

Imaginer une course navette avec différentes consignes en relation avec l'espace (consulter la capsule du 30 avril au besoin) et ajouter la notion de vitesse.

Faire un déplacement jusqu'à un endroit précis à la marche. Répéter en galopant. Répéter en gambadant. Répéter en courant. Comparer le temps de déplacement pour chaque déplacement.

Sur Google maps, partager un itinéraire avec votre enfant et comparer le temps à pieds, à vélo et en voiture.

Faire rouler un cerceau, l'enfant doit lancer des balles le plus rapidement possible à l'intérieur du cerceau sans le toucher.

Courir jusqu'à la porte du garage. Sauter pour toucher la porte le plus haut possible avec sa main droite. Revenir au point de départ et retourner pour sauter et toucher avec sa main gauche. Chronométrez le parcours que vous inventerez.

Le guide : suivez le guide... Lors d'une balade, on doit suivre le rythme de marche d'un leader (le guide) marcher à différentes vitesses, ajouter différentes actions en modifiant également les vitesses d'action. Exemple : course sur place lentement et rapidement!

Marcher dans une direction en comptant 10 pas. Courir à partir du même point de départ dans la même direction. Vérifier l'endroit d'arrivée. Quel constat fait-on?

Jouer au feu de circulation : rouge = arrêt, jaune = marcher, vert = courir. Celui qui se trompe retourne au point de départ.

Tenter de courir un même parcours dans un temps identique chaque jour pour une période donnée. **Introduction de son rythme de course.** La vitesse de réalisation n'est pas importante. Chaque personne doit être confortable à son rythme personnel. Chaque rythme est différent et chaque rythme est excellent! En autant qu'on maintient la course.

**Intention pédagogique**

**A)** Comprendre et acquérir différentes notions de rythme **B)** Interpréter correctement et relativement les termes d'espace en relation avec le temps **C)** sensibilisation aux intervalles de temps et de vitesse **D)** persévérance à l'effort **E)** acquérir du vocabulaire de mouvement (chronométrer, rapidement, lentement, plus haut, plus loin, etc.) en relation avec l'espace et le temps. **F)** utilisation de certains matériels techniques et technologiques (chronomètre, GPS, tablette électronique, etc.)

La semaine prochaine sera une semaine de préparation pour le retour en classe. Beaucoup de défis nous attendent. La réalité de distanciation sociale nous accable tous. Il nous sera impossible de pratiquer des activités sportives et toutes interactions à proximité seront proscrites. Nous ferons de notre mieux la semaine prochaine pour préparer un milieu sécuritaire afin d'accueillir vos enfants la semaine suivante.

Il n'y aura donc pas de capsule d'éducation physique. Je vous invite à poursuivre vos activités physiques sportives, récréatives et de plein air en famille tout en respectant les mesures sanitaires. Les capsules resteront en place sur le portail de l'école pour consultation.

Bon courage à tous. Ça va bien aller 🌈

Passez une belle fin de semaine 😊.

Richard Couture  
Éducation physique  
École Sainte-Hélène