



**Capsule éducation physique mardi 24 mars 2020**  
**Bien bouger pour bien penser**

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

Sauter... Certaines de ces suggestions nécessitent la supervision parentale.

Sauter de différentes façons. Sauter d'une hauteur, sauter en longueur, sauter à répétition ou sauter en hauteur.

Voici quelques suggestions :

- Sauter les deux ou trois dernières marches de l'escalier.
- Sauter du banc de neige.
- Sauter à pieds joints le plus loin possible. Mettre une marque au sol et tenter d'améliorer sa marque.
- Sauter le plus haut possible comme si on essayait d'atteindre une pomme dans un pommier.
- Sauter le plus de fois en 10 secondes, en 20, 30 secondes ou plus.

Sauter fait souvent appel à d'autres habiletés comme l'équilibre et la coordination. J'y reviendrai dans une prochaine capsule avec entre autres la corde à sauter.

L'intention pédagogique derrière cette panoplie de sauts est principalement la stimulation du développement osseux et le renforcement des membres inférieurs.

Comprendre des notions de distance (sauter loin, sauter haut).

Ajouter certaines notions mathématiques calcul des répétitions, etc.

Saviez-vous que l'impact des sauts sur l'ossature stimule la croissance osseuse et prévient l'ostéoporose. En savoir plus... Dr. Guy Thibault / Activité physique et santé osseuse.

Comme cette semaine est la semaine du défi moi j'croque, je vous propose d'inverser les rôles! Je vous transmets mon menu de la veille. Les enfants pourront le lire (pratique de lecture). Ils pourront en faire toutes sortes d'analyses. Par exemple combien de fruits M. Richard a-t-il mangés aujourd'hui? Combien de légumes? Combien de fruits et légumes? Peuvent-ils réécrire 5 fruits correctement? Etc. On peut même faire preuve d'audace et faire un peu de sciences grâce à la planète Saturne ! Quelles autres planètes font partie du système solaire? Donc le défi moi j'croque devient un beau prétexte pour faire toute sorte d'apprentissages.

Demain je vous parle de gambader et galoper... en plus de mon menu du mardi. 😊

Richard Couture  
Éducation physique  
École Sainte-Hélène