

Atelier Se bouger

But : faire pratiquer 30 minutes d'activité physique (temps minimal d'activité physique préconisé par jour)

Objectifs :

- mobiliser différentes habiletés motrices
- soumettre rapidement les enfants à un effort intense
- mémoriser un parcours
- coopérer par équipe en relais
- s'observer et observer les autres
- réfléchir sur les conséquences immédiates et à long terme d'une activité physique sur le corps

Habiletés sollicitées :

- vitesse (course sprint et petits pas enchaînés)
- coordination (enchaînement dans les cerceaux, enchaînement de différents types de course, changement de direction)
- détente (saut par-dessus la barre ou levée de genoux)
- souplesse (passage par-dessous la barre)
- esquive (évitement, changement de direction)

Compétences annexes :

- attention
- concentration
- mémorisation
- coopération
- respect des consignes
- effort

Verbalisation :

Par l'observation de soi et des autres, les enfants doivent arriver à dire qu'ils deviennent essoufflés, rouges, que leur pouls augmente, qu'ils ont mal aux jambes, qu'ils transpirent, qu'ils ont soif, éventuellement qu'ils peuvent avoir mal au ventre.

Explication rapide sur les liens entre les effets et la respiration, la circulation, la digestion, le squelette ainsi que sur les besoins du corps (alimentation, développement des différents systèmes du corps) et les effets de l'activité physique régulière.

Parcours sportif

