



Les participants pratiquent diverses activités physiques et apprennent en quoi la participation à ces activités peut contribuer à leur santé physique globale.

Installation

- Extérieur
- Gymnase
- Salle polyvalente

Matériels et équipement

- 1 jeu de cartes par groupe
- Équipement audio
- Images des activités physiques
- Musique entraînante
- Tableau d'activités pour la classe ou un exemplaire pour chaque groupe

Sécurité

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

Information sur l'activité

Préparation

- Répartir les participants en petits groupes (p. ex., 4 à 6). Donner un jeu de cartes à chaque groupe.
- Les groupes se répartissent sur la zone d'activité désignée.
- Afficher un tableau d'activité visible par tous les participants. Voici un exemple d'activités organisé à l'aide des valeurs affichées sur un jeu de cartes : as = activité au choix, 2 = 5 sauts avec écart.
- Afficher un tableau d'activité par couleur visible par tous les participants. En voici un exemple : pique = faire des bonds jusqu'au milieu du terrain.
- Utiliser les illustrations pour expliquer comment effectuer l'activité physique.

Instructions

- Un participant de chaque groupe tire une carte de son jeu de cartes. Les groupes vont à un autre endroit dans la salle suivant la couleur de la carte. Les participants effectuent une activité en fonction de la valeur de la carte.
- Une fois que le groupe a fini l'activité, un nouveau participant du groupe tire une carte et le jeu continue. Chaque groupe travaille pour finir les activités du plus grand nombre de cartes possible dans la limite de la durée.
- L'animateur pose des questions ouvertes pour aider les participants à peaufiner leurs habiletés tactiques au cours de l'activité. En voici quelques exemples : Que pouvez-vous faire pour aider les autres membres de votre groupe à réussir l'activité ou les mouvements? Quels signaux de votre corps indiquent que vous travaillez fort? Pouvez-vous donner des exemples de signaux indiquant que votre condition physique s'est améliorée avec le temps? Quels composants de la condition physique travaillez-vous lors de chaque activité?

$$2 = \text{[Icon 1]} \text{ [Icon 2]} \times 5$$

$$3 = \text{[Icon 3]} \text{ [Icon 4]} \times 5$$

$$4 = \text{[Icon 5]} \text{ [Icon 6]} \times 5$$

$$5 = \text{[Icon 7]} \text{ [Icon 8]} \times 5$$

$$6 = \text{[Icon 9]} \text{ [Icon 10]} \times 10$$

$$7 = \text{[Icon 11]} \text{ [Icon 12]} \times 10$$

$$8 = \text{[Icon 13]} \text{ [Icon 14]} \times 10$$

$$9 = \text{[Icon 15]} \text{ [Icon 16]} \times 10$$

$$10 = \text{[Icon 17]} \text{ [Icon 18]} \times 15$$

$$J = \text{[Icon 19]} \text{ [Icon 20]} \times 15$$

$$Q = \text{[Icon 21]} \text{ [Icon 22]} \times 15$$

$$K = \text{[Icon 23]} \text{ [Icon 24]} \times 15$$

A = ???



Adaptations

Les participants peuvent trouver eux-mêmes des façons de rendre l'activité plus facile ou plus difficile, pour la rendre plus amusante et atteindre un niveau de défi adéquat.

Pour la rendre plus facile, les participants peuvent :

- assigner une activité à chaque couleur, la valeur de la carte indiquant le nombre de répétitions (p. ex. 9 de pique = 9 sauts avec écart, dame de carreau = 12 secondes de course sur place).
- abaisser l'intensité du mouvement (p. ex., accroupissements partiels, pompes sur les genoux).

Pour la rendre plus difficile, les participants peuvent :

- demander aux participants de contrôler leur fréquence cardiaque pendant qu'ils passent d'une activité à une autre.
- finir les activités en un temps donné.
- ajouter de l'équipement (p. ex., 7 de trèfle = faire rebondir une balle 7 fois).
- augmenter l'intensité du mouvement (p. ex., faire des pompes en tapant dans les mains, accroupissements plus longs).

Pause apprentissage

Souligner les habiletés, concepts et stratégies suivantes pour finir chaque exercice. Notez : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres occasions d'apprentissage peuvent se présenter.

Habiletés tactiques

- Comprendre ses points forts physiques et reconnaître ceux à améliorer (p. ex., les participants réfléchissent, dans ce qu'ils font, à ce qui leur permettra de rendre leurs mouvements plus efficaces).
- Appliquer et montrer les habiletés et techniques motrices au sein d'un groupe (p. ex., en contrôlant le niveau de fatigue au cours des activités).

Similarité avec d'autres activités

Contient des aspects de :



Directives canadiennes en matière d'activité physique

