

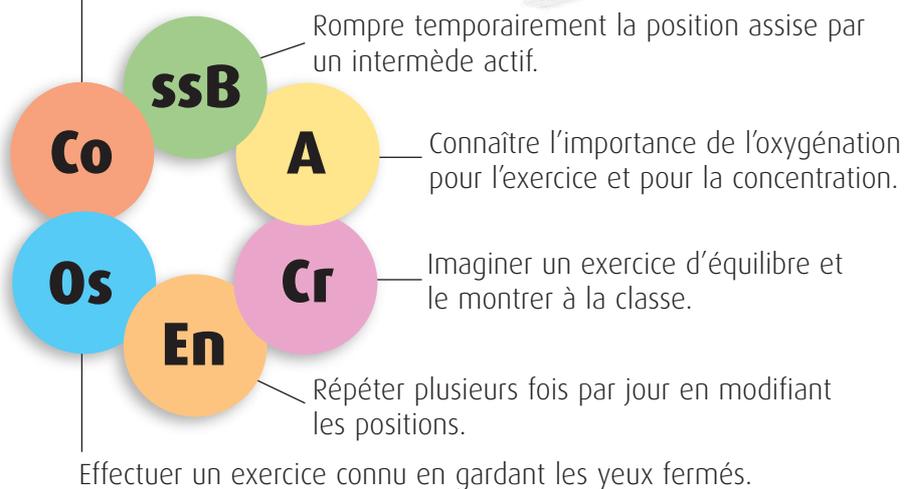
Pauses actives

Bouger en classe

6-8 ans



Par 2: se bouger en miroir.



Pauses actives

AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)



Étire-toi comme le matin au réveil!

L'étirement déclenche-t-il un bâillement (= inspiration profonde) et un soupir (= expiration complète)?



Prends appui sur tes mains et décolle-toi de la chaise!

L'élève maintient-il cette position pendant au moins 5 secondes?

En posant les mains sur l'extérieur du placet, y arrive-t-il avec les jambes serrées et pliées?



Tiens en équilibre sur 1 pied en portant 2 livres!

Ose-t-il se pencher en avant, plier la jambe d'appui, lever la jambe arrière, ...?

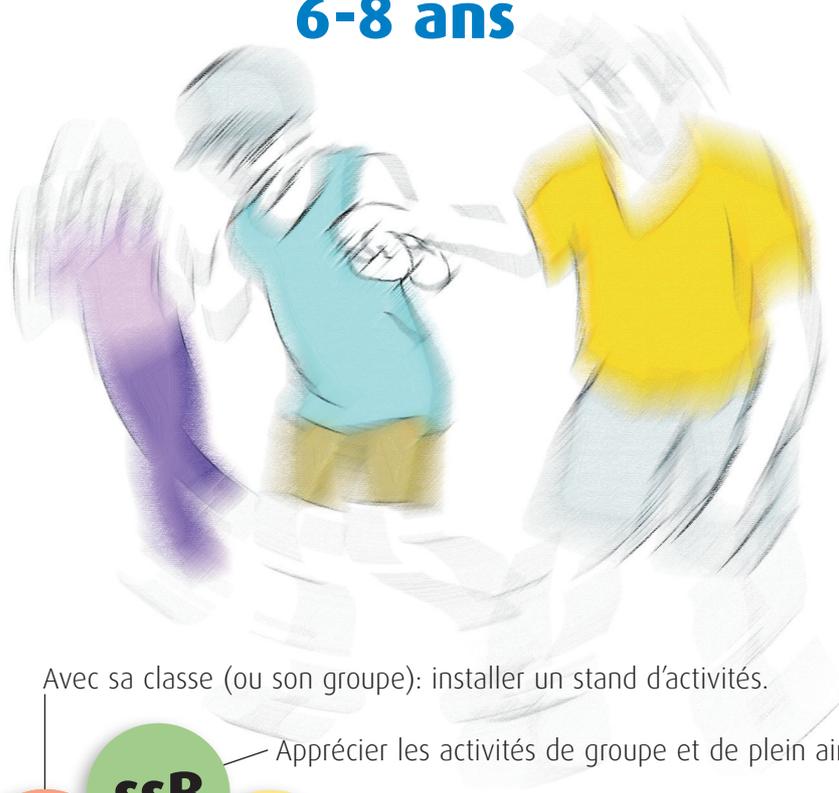
Chaque position d'équilibre est-elle maintenue pendant 6-10 secondes?

Et en se tenant sur l'autre jambe?

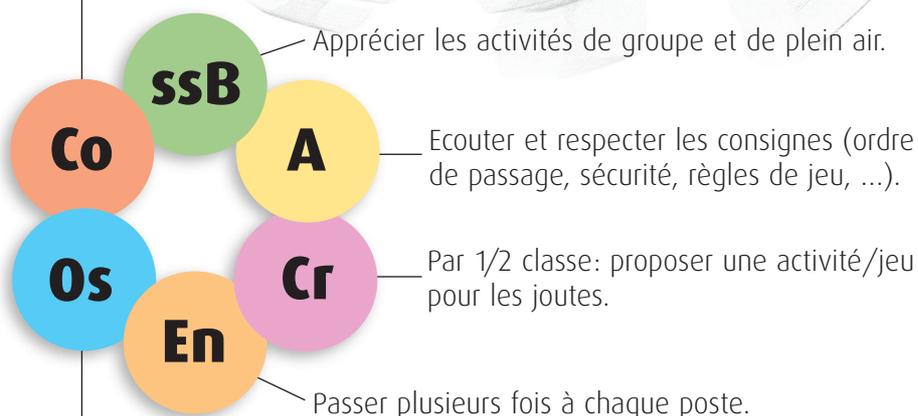
Joutes sportives

Participer à une manifestation

6-8 ans



Avec sa classe (ou son groupe): installer un stand d'activités.



Défier un groupe d'une autre classe.

Joutes sportives

AUTRES ASPECTS (p. 15)



Les jambes dans le sac, fais un parcours aller-retour!

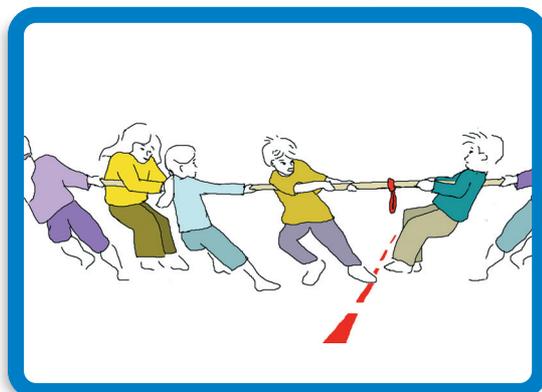
L'élève tient-il le sac de façon efficace?
Le relais se fait-il avec l'aide des autres membres de l'équipe?



Effectuez un parcours les pieds unis par des anneaux élastiques*

* *rondelles de chambres à air*

Le trio rythme-t-il sa marche?
S'organise-t-il rapidement pour modifier l'emplacement de chacun avant d'effectuer le 2^e puis le 3^e parcours?



Au signal de départ: tirez sur la corde!

Quel groupe (4-6) réussit-il à contraindre l'équipe adverse à traverser la ligne centrale?