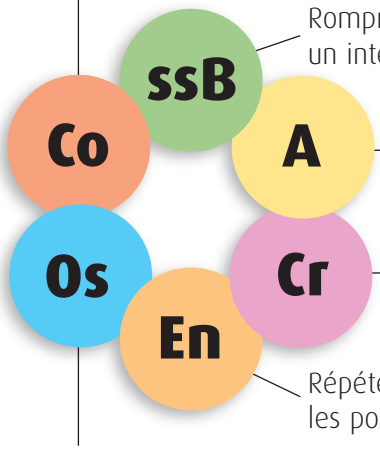
Fiches_7_9 04.07.2008 12:11 Page 8

«Assis, assis... J'en ai plein le dos !»

Bouger en classe

8-10 ans

Par 2: accepter les corrections (position, respiration) de son partenaire.



Rompre temporairement la position assise par un intermède actif.

Connaître l'importance de l'oxygénation pour l'exercice et pour la concentration.

Imaginer un exercice d'équilibre et le montrer à la classe.

Répéter plusieurs fois par jour en modifiant les positions.

Défier un camarade (durée de l'effort).

«Assis, assis... J'en ai plein le dos !»

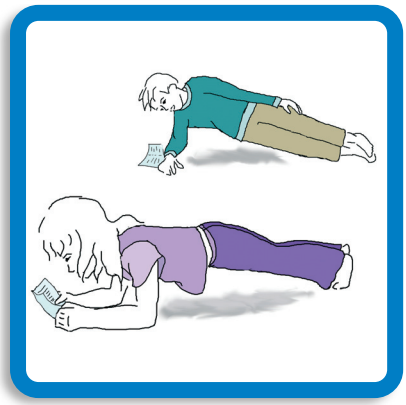
AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)

Tiens en équilibre sur 1 pied en portant 2 livres !

L'élève 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 ?

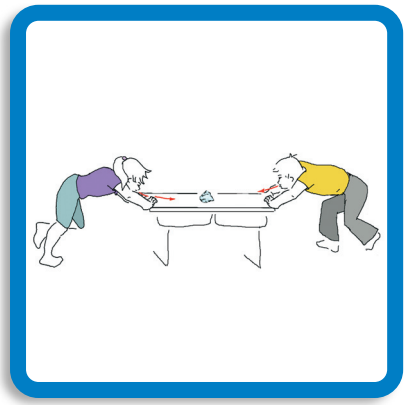
Et en se tenant sur l'autre jambe ?



Lis une phrase en maintenant ta position !

Le corps reste-t-il droit pendant toute la durée de l'effort ?

L'élève contrôle-t-il sa respiration ?



Pour chasser le papier chiffonné : souffle plus fort que ton vis-à-vis !

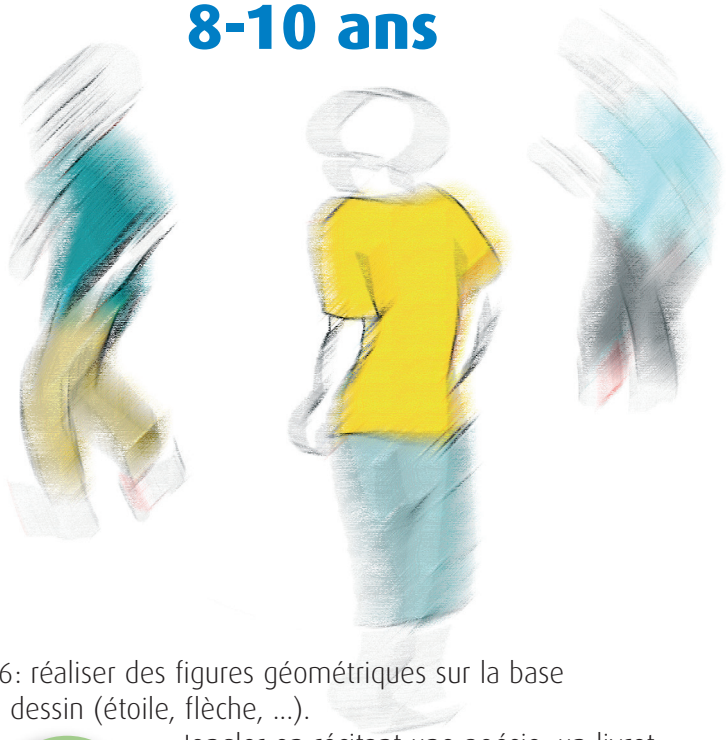
Chaque joueur garde-t-il les mains sur le bord de la table ?

Fiches_7_9 04.07.2008 12:11 Page 10

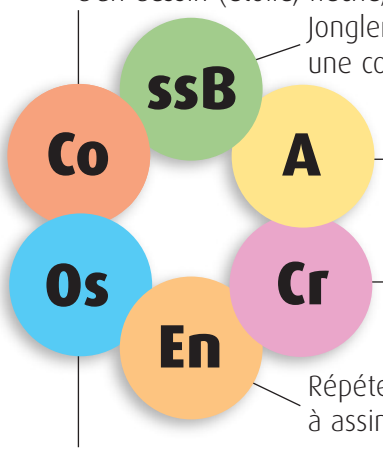
Apprendre en mouvement

Utiliser le corps comme vecteur d'apprentissage

8-10 ans



Par 6: réaliser des figures géométriques sur la base d'un dessin (étoile, flèche, ...).



Jongler en récitant une poésie, un livret, une conjugaison, ...

Savoir coordonner le geste et la parole.

Mimer une histoire lue par un camarade.

Répéter plusieurs fois afin de réussir à mémoriser, à assimiler.

Chanter en marquant le rythme de diverses façons avec les mains, les pieds, ...

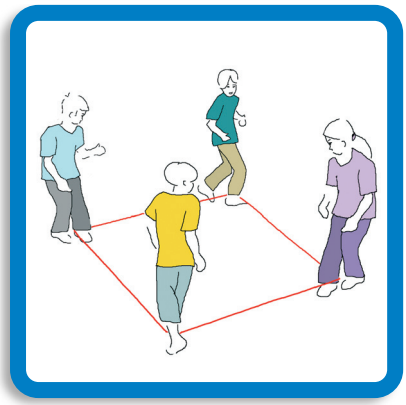
Fiches_7_9 04.07.2008 12:11 Page 9

Apprendre en mouvement

AUTRES ASPECTS (p. 6, 7)

Lis la 1re phrase en marchant en avant, la 2e en marchant en arrière, etc.!

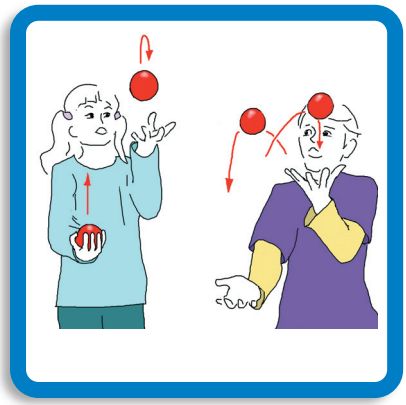
L'élève marque-t-il la ponctuation (point = changement de direction, virgule = lever le genou, point à la ligne = arrêt pieds joints, ...)?



Placez-vous pour que l'élastique* forme un carré parfait!

**** élastique de jeu (~ 6 m)***

Les élèves s'organisent-ils pour passer du carré au rectangle, du losange au triangle, ...?



Exerce-toi en calcul oral tout en jonglant avec 2 balles!

Réussit-il à coordonner: «lancer-lancer» tout en énonçant l'opération (ex: 3 + 8) et à donner la solution en recevant?