

# Bouger plus avec un podomètre

Plan d'études romand

1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cycle (1P – 6P)

*Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...*

*...en intégrant le mouvement dans une pratique quotidienne.*

## Imaginer des activités dans les corridors de l'école afin de motiver les enfants à bouger.

Le podomètre permet d'avoir une motivation supplémentaire.

Voici quelques exemples (Collège de la Servanne à Bex) :



Suivre les figures en respectant les codes indiqués.



Monter les escaliers en sautant à pieds joints.



Poser les parties du corps indiquées par les autocollants.



Apprendre l'alphabet en se déplaçant.



Apprendre l'alphabet et à compter en se déplaçant.



Apprendre les compléments à 10, 20 et 100.

**On peut imaginer un projet d'établissement lié à ce concept.**