

GET ACTIVE WITH



Un esprit actif dans un corps actif

ACTIVITÉ 2, EN PAIRES / PETITES ÉQUIPES

Recommandée pour les élèves de la 3e à la 5e année

Nom: _____

Animateurs: *Veillez passer l'activité en revue avant de commencer. Il faudra demander aux enfants de s'activer.*

Pense bien à ceci: Te sens-tu mieux lorsque tu es assis pendant très longtemps ou lorsqu'il t'est possible de te lever et de faire une activité? La majorité des gens se sentent mieux lorsqu'ils font de l'activité physique chaque jour. La plupart des enfants doivent prendre part à une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour. Un corps fort et sain t'aidera à apprendre mieux, te sentir mieux et vivre mieux!

Avec ton partenaire ou ton groupe, réponds à la question suivante: Pourquoi penses-tu que les gens se sentent mieux lorsqu'ils sont actifs?

C'est à ton tour: Avec la permission de ton professeur ou de ton parent, dépose cette activité et fais 20 sauts avec écart. Reviens ensuite à l'activité.

Réponds aux questions suivantes avec ton partenaire/groupe: Qu'as-tu remarqué? Te sens-tu différent(e)?

Savais-tu que l'activité physique aide à comprendre et à se rappeler les informations? Elle aide aussi à réduire le stress et favorise la croissance de ton cerveau.

Fin de l'activité: Avec ton partenaire ou ton groupe, crée une activité physique que vous effectuerez immédiatement, pendant environ 3 minutes. Il peut s'agir de plus de sauts avec écart. Ou peut-être voudrez-vous courir sur place, faire des étirements ou danser. Peu importe, tant que vous vous amusez!

Lorsque toi et ton groupe aurez fini, écris un paragraphe sur comment tu te sens. Tu as le choix d'écrire individuellement ou avec ton groupe. Vérifie auprès de ton professeur ou parent.

Bravo!