

3^e ANNEE DU PRIMAIRE

Semaine du 8 juin 2020

Internet, une mémoire d'éléphant !.....	1
Annexe – Plan de ma lettre.....	2
Count to one thousand...fast!.....	3
Annexe 1– Count to one thousand!.....	4
Annexe 2– Suite (Count to one thousand!)	5
Roule le plus loin possible!	7
Annexe 1 : Le plan incliné et compilation des données.....	9
Annexe 2 : Deuxième compilation des résultats.....	10
Annexe 3 : Troisième compilation des résultats	11
Aussi vite que mon ombre!	12
Annexe 1 – Aussi vite que mon ombre!.....	13
Annexe 2 – Les mots pour Aussi vite que mon ombre	14
Annexe 3 – Modèle de fiche d'observation des résultats.....	15
Annexe 4 – Réponses au défi : pour les yeux des parents seulement!	16
Annexe 5 : Photos de l'expérimentation : Mesurer l'ombre	17
Paperolles que je m'ennuie !.....	18
Annexe – Paperolles que je m'ennuie !.....	19
Derrière les yeux de Billy	21
Danse : En quête d'équilibre	22
Annexe : Option numérique :	23

Internet, une mémoire d'éléphant !

Consigne à l'élève

- Selon toi, que veut dire l'expression une mémoire d'éléphant?
- Visionne la courte vidéo [Internet, quelle mémoire!](#)
 - Écris dans ton plan (en annexe) le conseil qui est donné dans cette vidéo.
- Lis l'affiche [6 conseils simples à suivre pour me protéger sur Internet.](#)
- Ajoute d'autres conseils dans ton plan.
 - Après avoir lu l'affiche, ajoute d'autres conseils dans ton plan.
- À partir de ton plan, compose une lettre à une personne âgée de ton choix pour lui donner des conseils afin de se protéger sur Internet.
- Si tu as le goût, joue à ce [jeu de serpents et échelles.](#)
- Tu peux aussi t'amuser à retrouver les mots dans la grille [Mots cachés.](#)

Matériel requis

- Une tablette, un téléphone cellulaire ou un ordinateur pour visionner la vidéo et lire l'article.
- Une feuille ou un cahier et un crayon.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Regarder une vidéo pour en ressortir l'idée principale.
- Lire un article pour s'informer.
- Repérer des informations importantes et prendre des notes.
- Écrire une lettre.
- Développer sa pensée critique à l'ère du numérique.

Vous pourriez :

- Demander à votre enfant la signification de l'expression une mémoire d'éléphant.
- Poser des questions à votre enfant sur ce qu'il a appris dans l'article.
- Demander à votre enfant les conseils qu'il écrira dans sa lettre avant de commencer son écriture.

Source : Activité proposée par Manon Grenier, conseillère pédagogique à la Commission scolaire des Appalaches

Annexe – Plan de ma lettre

Écris des conseils pour te protéger sur Internet :

- Vus dans la vidéo Internet, quelle mémoire! :
- Lus dans l'affiche 6 conseils simples à suivre pour me protéger sur Internet :

Modèle d'une lettre

Écris la date.

Commence avec une formule de salutation :
Cher grand-papa,
Chère tante,

- 1- Commence ta lettre en te présentant à la personne de ton choix.
- 2- Ensuite, explique des conseils pour se protéger sur Internet.

Écris une formule de politesse :
Je t'aime grand-maman.
J'ai hâte de te voir.

Count to one thousand...fast!

Consigne à l'élève

How high can you count? And how fast? Jusqu'à combien peux-tu compter? Et à quelle vitesse?! Dans cette activité, tu es invité(e) à compter jusqu'à mille en anglais! Voici les étapes à suivre pour réaliser l'activité:

- D'abord, écoute la chanson: [Counting numbers song for kids](#). Peux-tu suivre le rythme tout en prononçant les chiffres correctement? Attention, la chanson va de plus en plus vite! Écoute-la à nouveau autant de fois que tu veux ou pour être capable la suivre!
- Time to write! Sors ton un crayon! Fais le jeu-questionnaire en annexe. En combien de temps peux-tu compléter le parcours? Les questions sont traduites sous le tableau.
- Can you find other numbers in your environment? Quels chiffres peux-tu trouver dans ton environnement? Ouvre les yeux chez toi, sur la route, sur les pancartes, à l'épicerie, puis essaie de nommer les chiffres en anglais lorsque tu les repères.

Matériel requis

- Une feuille, un crayon et une règle!
- Une tablette ou un ordinateur permettra d'accéder à : la chanson: [Counting numbers song for kids](#)
- Les questions accompagnées de la grille des chiffres sont en annexe!

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

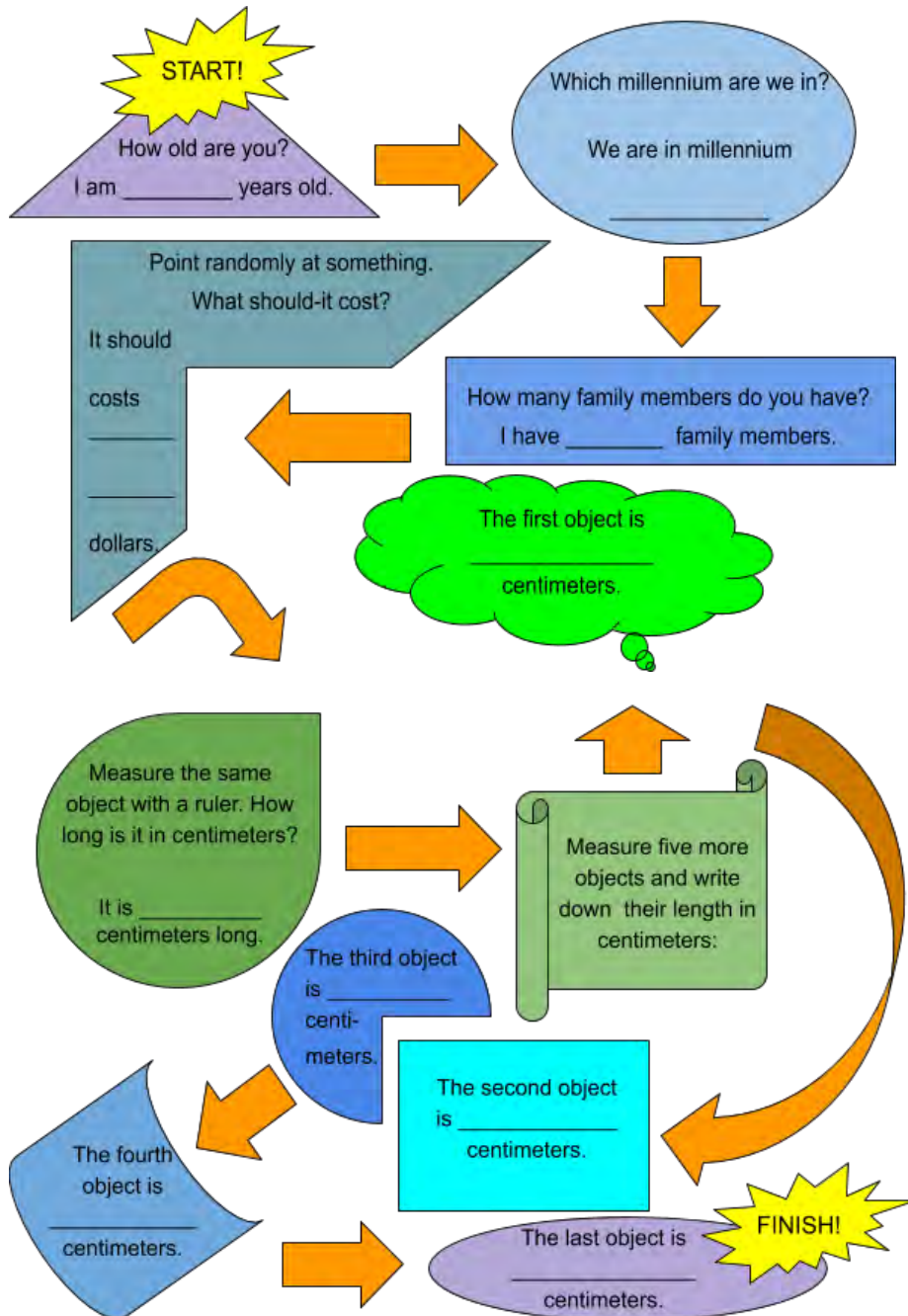
- Compter au rythme d'une chanson au sujet des chiffres et des nombres.
- Soigner sa prononciation des chiffres d'un à mille.
- Écrire correctement plusieurs chiffres entre un et mille.

Vous pourriez :

- Prendre connaissance de la chanson que votre enfant doit écouter.
- L'accompagner dans son travail,

Annexe 1– Count to one thousand!

Suis les flèches pour terminer le parcours. Écris tes réponses en lettres:



Annexe 2– Suite (Count to one thousand!)

0. zero	10. ten	20. twenty	300. three hundred
1. one	11. eleven	30. thirty	400. four hundred
2. two	12. twelve	40. forty	500. five hundred
3. three	13. thirteen	50. fifty	600. six hundred
4. four	14. fourteen	60. sixty	700. seven hundred
5. five	15. fifteen	70. seventy	800. eight hundred
6. six	16. sixteen	80. eighty	900. nine hundred
7. seven	17. seventeen	90. ninety	1000. one thousand
8. eight	18. eighteen	100. one hundred	2000. two thousand
9. nine	19. nineteen	200. two hundred	3000. three thousand

Traduction des questions:

1. Quel âge as-tu? 2. Combien de membres y a-t-il dans ta famille? 3. Dans quel millénaire sommes-nous? 4. Pointe un objet au hasard. Combien devrait-il coûter, selon toi? 5. Mesure le même objet avec une règle. Combien mesure-t-il en centimètres? 6. Choisis cinq autres objets à mesurer et écris leur longueur en centimètres.

Modification by Mr. Sylvain

Do you know numbers well? Can you count from 1 to 20? Can you write numbers as well? Est-ce que tu connais bien les chiffres de 1 à 20? Peux-tu reconnaître comment écrire les chiffres en anglais?

[https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English as a Second Language \(ESL\)/Numbers/Numbers 1-20_ep32123tj](https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_(ESL)/Numbers/Numbers_1-20_ep32123tj)

This time, you must recognize the number you hear. First, you click on the speaker. Then, listen carefully to find out what number you hear. Maintenant, tu dois reconnaître le chiffre que tu entends. En premier, tu dois cliquer sur l'image du haut-parleur. Ensuite, écoute attentivement pour découvrir quel chiffre tu entends.

<https://www.liveworksheets.com/ab464195mb>

Roule le plus loin possible!

Consigne à l'élève

Trouve la position idéale de la piste pour que la voiture roule le plus loin possible!

- Crée le montage présenté à la page suivante.
- Fais rouler la voiture 3 fois à partir du haut du plan incliné.
- À chaque essai, mesure la distance parcourue par la voiture sur le sol et note-la dans un tableau comme celui de la page suivante.
 - o Estime d'abord la distance qui sera parcourue par la voiture sur le sol.
 - o Fais rouler la voiture.
 - o Estime la distance réelle parcourue par la voiture sur le sol à chaque essai.
 - o Mesure ensuite la distance parcourue par la voiture sur le sol à l'aide d'un instrument de mesure. Ton estimation était-elle bonne?
 - o Indique la mesure de la distance parcourue par la voiture sur le sol selon les différentes unités du tableau.
 - o Place les mesures de la distance parcourue par la voiture sur le sol à chaque essai en ordre croissant dans l'unité de mesure de ton choix. Sélectionne la mesure qui se trouve au centre. Tu l'utiliseras pour la comparaison.
- Recommence en changeant l'angle du plan incliné.
 - o La voiture va-t-elle plus loin? Moins loin?
 - o L'angle est-il plus petit que le précédent? Plus grand?
- Si tu devais conseiller quelqu'un pour l'installation d'un plan incliné, quelle disposition conseillerais-tu? Pourquoi?

Matériel requis

- Voiture-jouet. Si vous n'en avez pas, utilisez un objet qui roule comme une boule.
- Surface plane (planche de bois large, couvercle de bac, etc.)
- Objets permettant d'élever le plan incliné à différents angles (livres, bac, ballon, etc.)
- Tableau pour compiler les résultats (il peut être reproduit à la main).
- Instrument de mesure permettant de mesurer la distance parcourue par la voiture en mètres, centimètres ou millimètres.
- Crayon

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Estimer des longueurs à l'aide d'unités conventionnelles
- Mesurer des longueurs à l'aide d'unités conventionnelles
- Établir des relations entre les unités de longueur
- Collecter des données à l'aide d'un tableau
- Ordonner des nombres en ordre croissant
- Comparer des angles

Vous pourriez :

- Fournir du matériel à votre enfant pour la création du plan incliné.
- Amener votre enfant à qualifier l'angle du plan incliné (angle aigu).
- Proposer différents instruments de mesure à votre enfant (gallon à mesurer en mètres, mètre, règle de 30 cm, règle de 15 cm).
- Encourager votre enfant à tester plus de dispositions du plan incliné afin de trouver la position idéale pour celui-ci.
- Proposer à votre enfant de faire un schéma de chacune des dispositions du plan incliné.

Source : Activité inspirée d'une proposition de A. Geoffrion, conseillère pédagogique en mathématiques (Commission scolaire Marie-Victorin) et M.S. Gélinas conseillère pédagogique en mathématiques (Commission scolaire Marie-Victorin). Activité créée par Rosalie Mercier.

Annexe 1 : Le plan incliné et compilation des données

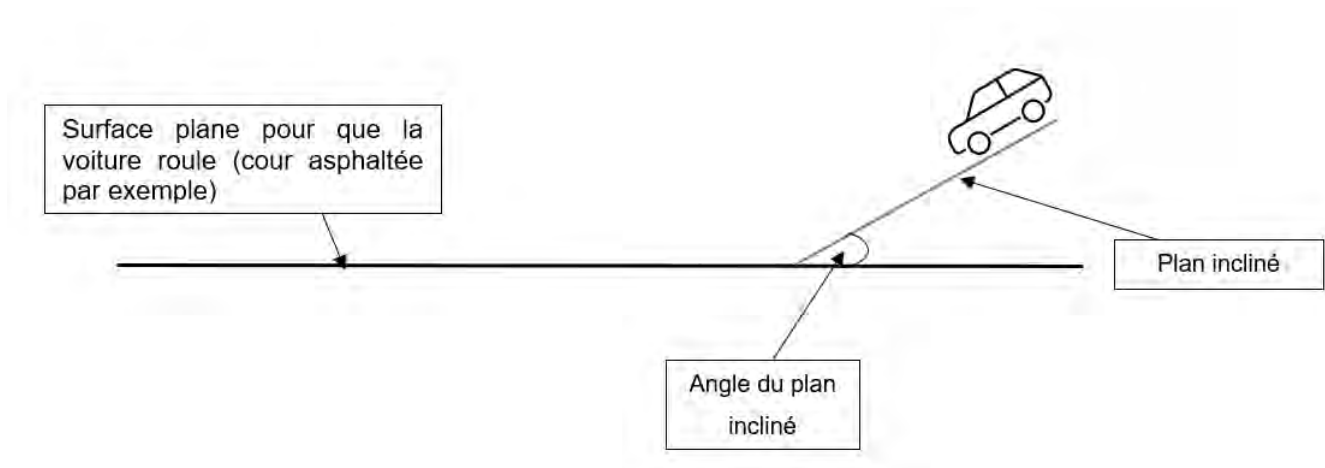


Tableau de compilation des résultats

Première disposition du plan incliné

J'estime que la voiture parcourra _____ sur le sol.

	Estimation de la distance parcourue par la voiture	Distance réelle parcourue par la voiture (en mètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en décimètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en centimètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en millimètres)
Essai 1					
Essai 2					
Essai 3					

Mesure à utiliser pour la comparaison : _____

Annexe 2 : Deuxième compilation des résultats

Deuxième disposition du plan incliné

J'estime que la voiture parcourra _____ sur le sol.

	Estimation de la distance parcourue par la voiture	Distance réelle parcourue par la voiture (en mètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en décimètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en centimètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en millimètres)
Essai 1					
Essai 2					
Essai 3					

Mesure à utiliser pour la comparaison : _____

L'angle est plus (petit/grand) que dans la première disposition du plan incliné.

Annexe 3 : Troisième compilation des résultats

Troisième disposition du plan incliné

J'estime que la voiture parcourra _____ sur le sol.

	Estimation de la distance parcourue par la voiture	Distance réelle parcourue par la voiture (en mètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en décimètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en centimètres)	Distance réelle parcourue par la voiture (en millimètres)
Essai 1					
Essai 2					
Essai 3					

Mesure à utiliser pour la comparaison : _____

L'angle est plus (petit/grand) que dans la première disposition du plan incliné.

L'angle est plus (petit/grand) que dans la deuxième disposition du plan incliné.

Aussi vite que mon ombre!

Consigne à l'élève

- En cette période de crise, le Soleil n'est pas en confinement. Il se lève et se couche tous les jours. Sa course dans le ciel recommence quotidiennement. Mais comment observer ce phénomène à la manière d'un physicien ou d'une physicienne sans danger pour nos yeux? On utilisera nos ombres pour le faire.
- Lis les consignes à l'annexe 1.

Matériel requis

- Craie (ou ruban-cache), boîte de jus ou de lait (env. 2 l), règle ou ruban à mesurer
- Ballon ou balle; lampe de poche ou lampe sur pied

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Observer systématiquement un phénomène astronomique (cycle du jour).
- Noter ses observations sur la longueur des ombres.
- Prendre des mesures de longueur.
- Utiliser un vocabulaire précis pour parler de ce qu'il fait.

Vous pourriez :

- Aider votre enfant à être le plus précis possible dans la description de ses observations et pour faire ses mesures.
- Encourager votre enfant à recommencer plus d'une fois.
- Inciter votre enfant à utiliser le vocabulaire de l'annexe 2 (Les mots pour *Aussi vite que mon ombre*)
- Proposer à votre enfant d'aller plus loin en tentant d'expliquer le phénomène du lever et du coucher du soleil (voir annexe 1, section *Pour aller plus loin*)

Note : La même activité est proposée pour les élèves de 3^e et de 4^e.

Source : Activité proposée par Donald Gaudreau (Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île) et Geneviève Morin (Commission scolaire de Montréal).

Annexe 1 – Aussi vite que mon ombre!

Consigne à l'élève

En cette période de crise, le Soleil n'est pas en confinement. Il se lève et se couche tous les jours. Sa course dans le ciel recommence quotidiennement. Mais comment observer ce phénomène à la manière d'un physicien ou d'une physicienne sans danger pour nos yeux? On utilisera nos ombres pour le faire.

Première partie : observer le phénomène des ombres au cours de la journée.

Lors d'une journée ensoleillée sort à au moins trois moments différents pour réaliser les étapes suivantes :

- Prends un contenant de carton d'environ 2 litres.
- Place-le bien au soleil.
- Trace le dessous de la boîte sur le sol.
- Trace le contour de l'ombre au sol.
- Fais un trait au bout de l'ombre.
- Écris l'heure à laquelle tu as pris ta donnée.
- Mesure l'ombre et note ta mesure.
- Recommence au moins deux autres fois plus tard dans la journée.



Deuxième partie : expliquer le phénomène du lever et du coucher du Soleil

Maintenant, tente d'expliquer le phénomène du lever et du coucher du Soleil à l'aide d'un ballon et d'une source de lumière. Le ballon représente la terre qui tourne sur elle-même. La lampe représente le Soleil et elle ne doit pas bouger.

Consigne de sécurité

Attention! Ne jamais regarder directement le Soleil!

Pour aller plus loin

Tu peux pousser un peu plus loin l'investigation :

- Recommence deux ou trois fois les observations, sur deux ou trois jours, pour confirmer tes résultats;
- À l'aide de ton ballon et de ta lumière, explique comment il se fait que le Soleil ne se couche pas à la même heure dans les différents endroits au Québec (ex. : Montréal et Gaspé).

Annexe 2 – Les mots pour Aussi vite que mon ombre

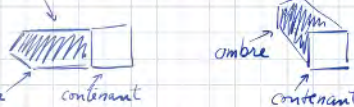
Les mots suivants permettront à l'enfant de s'exprimer plus clairement pendant et après son expérience.

Jour	Rayon lumineux
Longueur	Rotation de la Terre sur elle-même La Terre fait une rotation sur elle-même en un peu moins que 24 h.
Lumière	Soleil
Mesure, mesurer	Terre
Mouvement apparent du Soleil On dit que le mouvement du Soleil est « apparent » puisqu'en réalité ce n'est pas lui qui bouge, mais plutôt la Terre qui est en rotation.	Tracer, trace
Nuit	Translucide
Ombre	Transparent
Opaque	

Annexe 3 – Modèle de fiche d'observation des résultats

Aussi vite que mon ombre! - Tableau des résultats

le contenant mesure 25,5 cm.

Heure	Mesure	Observations
9h45	25,5 cm	L'ombre est de la même grandeur que le contenant.
12h00	11 cm	L'ombre a bougé. à 9h45 à 12h00  L'ombre est plus petite.

Annexe 4 – Réponses au défi : pour les yeux des parents seulement!

Photos de l'expérimentation : Évolution de l'ombre au cours de la journée

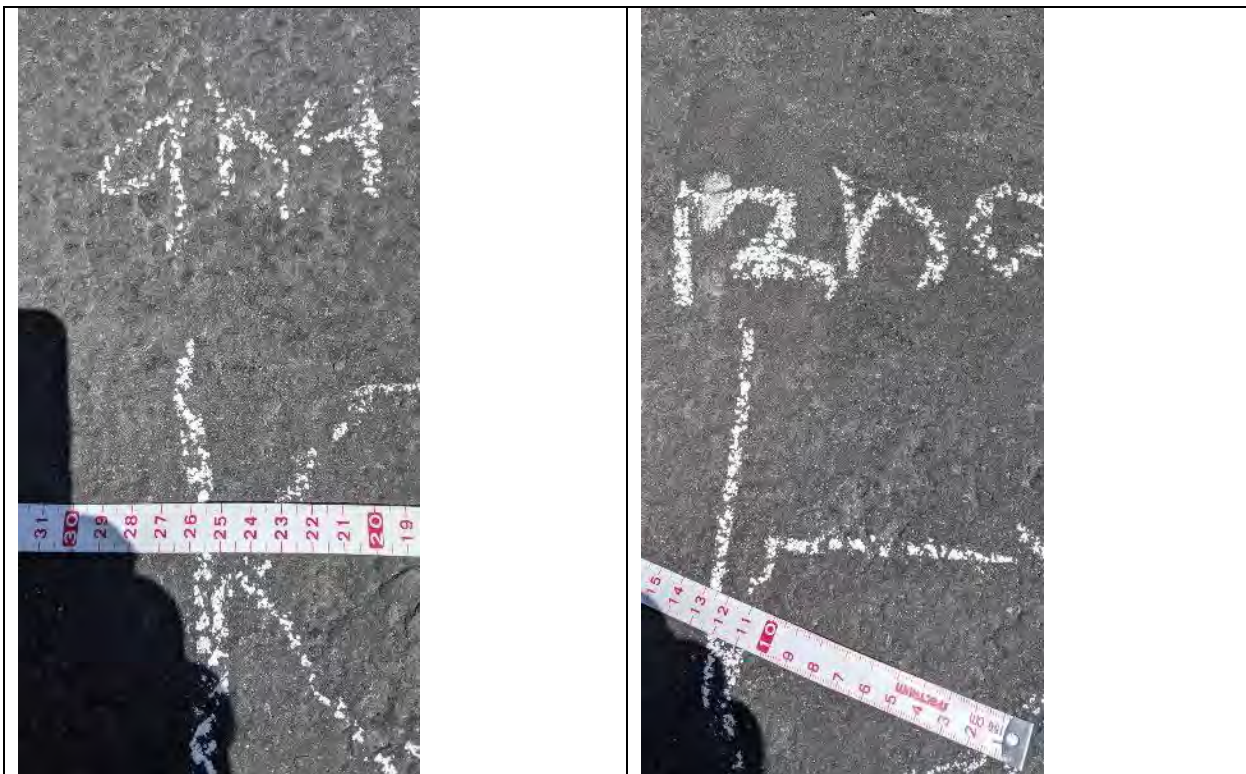
Voici des photographies qui représentent ce qui a pu être observé lors d'une expérimentation semblable à ce qui est proposé dans la fiche de consigne à l'élève. Le défi pour l'enfant sera de trouver un moyen pour tracer l'ombre et que cette trace soit conservée au cours de la journée.

La première ombre devrait être prise assez tôt le matin.	On remarque que l'ombre de midi est petite.
	
On remarque que l'ombre "tourne" dans le sens des aiguilles d'une montre.	Une dernière ombre devrait être prise en fin de journée pour mieux constater qu'elles deviennent de plus en plus longues.
	

Annexe 5 : Photos de l'expérimentation : Mesurer l'ombre

La mesure des ombres peut se faire à l'aide d'une règle ou d'un ruban à mesurer. Si les mesures sont espacées de quelques heures, on peut se contenter d'une précision au centimètre près. Toutefois, l'enfant devrait être invité à être le plus précis possible.

Vous n'avez pas de règle ou de ruban à mesurer à la maison. Utilisez simplement des unités non conventionnelles, c'est-à-dire des objets qui ont tous la même taille qu'on aligne l'un après l'autre (ex. : trombones, clous). L'important est d'être rigoureux et de remarquer que notre mesure de l'ombre varie en fonction du moment de la journée.



Photos : Donald Gaudreau

Expliquer le phénomène du lever et du coucher du Soleil

Pour l'explication du phénomène du jour et de la nuit, la page [La rotation de la Terre](#) de la bibliothèque virtuelle de Allo Prof explique le phénomène à l'aide d'illustrations et d'animations.

Paperolles que je m'ennuie !

Consigne à l'élève

- En ce temps de pandémie et de confinement, plusieurs personnes s'ennuient des gens qui leur sont chers. Toi, t'ennuies-tu d'un proche ?
- Dans cette activité artistique, qui demande patience et dextérité, tu devras réaliser une carte en utilisant la technique des paperolles.
- Voici les étapes que tu devras suivre :
 - o Informe-toi sur la technique des paperolles en lisant la première section de la page suivante.
 - o Réfléchis à une personne qui te manque et à qui tu aimerais offrir une carte.
 - o Réalise la carte à l'aide de la technique des paperolles.

Matériel requis

- Les consignes qui se trouvent à la page suivante ;
- Un carton rigide ;
- Des feuilles de papier (blanches ou de couleur) ;
- Une règle ;
- Deux cure-dents (facultatif) ;
- Des ciseaux ;
- De la colle liquide ;
- Un crayon de plomb.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Rechercher une idée liée à la proposition de création ;
- Découper, enrouler, pincer et coller du papier ;
- Identifier les formes arrondies et angulaires.

Vous pourriez :

- Tracer des lignes sur les feuilles pour guider le découpage de votre enfant.
- Aider votre enfant à réaliser la couverture de la carte.
- Inviter votre enfant à faire preuve de créativité dans les formes de papier.
- Discuter avec votre enfant de son expérience de création.

Annexe – Paperolles que je m'ennuie !

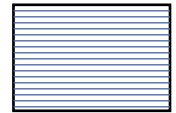
Les paperolles

La technique des paperolles, aussi appelée quilling, consiste à enrouler des bandes de papier sur elle-même. Avec les rouleaux de papier, on peut faire différentes formes et réaliser des œuvres originales en les collant sur un support. C'est une technique qui demande beaucoup de patience et de minutie.



Étape de réalisation

- Choisis la personne à qui tu aimerais offrir une carte (membre de ta famille, enseignant, éducateur, entraîneur, ami, etc.). Réfléchis à un élément qu'il ou qu'elle aime et que tu pourrais représenter sur ta carte avec la technique des paperolles. ****Astuce**** C'est plus simple si ton élément est de forme géométrique (carré, rectangle, cercle, demi-cercle, cœur, étoile, etc.).
- Avec une règle, trace des lignes sur les feuilles à 2 cm l'une de l'autre comme ceci. Puis, découpe les bandes de papier avec des ciseaux.
- Avec plusieurs bandes de papier, fais le contour de l'élément choisi à la première étape. En pliant la bande, tu peux faire des formes angulaires. En la roulant, tu peux faire des formes arrondies. ****Astuce**** Colle plusieurs bandes bout à bout pour faire une forme plus grande



- Avec d'autres bandes de papiers, crée des rouleaux et d'autres formes pour remplir l'espace à l'intérieur du contour. Tu peux utiliser un cure-dent pour t'aider à enrouler la bande sur elle-même. Par exemple, tu peux faire :

Un rouleau serré



Un cercle ouvert



Une spirale



Un cercle fermé



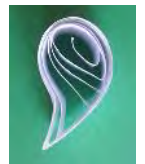
Une goutte



Un œil



Une virgule



- Pour chacune des formes, commence par faire un rouleau serré (pour plus d'informations, [clique ici](#) !). Pour créer les formes fermées, colle l'extrémité de la bande. Pour créer les formes angulaires, pince le papier avec ton pouce et ton index.

Arts plastiques

- Colle toutes les bandes de papier (le contour et les formes) sur le carton rigide. Pour un travail plus soigné, utilise un cure-dent pour appliquer la colle liquide sur l'arête des bandes de papier.

Pour aller plus loin...

Écris un mot pour la personne choisie et colle-le au verso de la carte. Si c'est possible, rends-toi chez elle pour lui offrir sa carte en personne (tout en conservant 2m de distance !). Sinon, prends-la en photo et envoie ta carte par courriel. En lui donnant la carte, explique à la personne choisie ta démarche de réalisation.

Derrière les yeux de Billy

Consigne à l'élève

- Écoute [l'histoire](#) qui t'est proposée sur le site de Radio-Canada.
- Réponds aux questions suivantes. Tu peux en discuter avec un membre de ta famille.
 - o Comment t'es-tu senti(e) à l'écoute de cette histoire? Quelles émotions as-tu ressenties?
 - o Dans l'histoire, Billy s'exerce à tout perdre afin de se préparer au pire et d'être prête lorsqu'elle perdra quelque chose d'important pour elle. Que penses-tu de sa stratégie?
 - o Dans le livre, Billy se demande où est passé son Papi, qui a fermé les yeux pour toujours. Les membres de sa famille tentent d'apporter une réponse à sa question, mais elle n'est pas satisfaite. Que penses-tu des réponses données par son entourage?
 - o Et toi, qu'en penses-tu? Qu'arrive-t-il quand un être cher meurt? As-tu déjà posé la question à des membres de ton entourage? Quelles réponses as-tu obtenues?
 - o Que penses-tu de la réponse de l'oncle de Billy? Il parle d'une boîte à souvenir. Que penses-tu de cette idée? Es-tu capable de nommer certains souvenirs qui se cachent dans ta propre boîte à souvenirs?

Matériel requis

- Livre audio [Derrière les yeux de Billy](#) de Vincent Bolduc, lu par Jessica Bunker et disponible gratuitement sur le site de Radio-Canada.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Se questionner sur le sujet de la mort et du deuil;
- Exprimer ses idées et ses opinions dans le cadre de discussions.

Vous pourriez :

- L'amener à s'exprimer sur le sujet de la mort et du deuil et l'encourager à extérioriser ses émotions.
- Initier un dialogue avec votre enfant en répondant avec lui aux questions.

Danse : En quête d'équilibre

Consignes à l'élève

Description sommaire du projet

Pour atténuer l'esprit du doute qui parfois nous assaille, on peut avoir l'instinct d'en parler avec des personnes en qui on a confiance ou interioriser la situation pour découvrir en soi des solutions ou encore exprimer cet inconfort par un geste dansé.

Comment la danse peut-elle parvenir à atténuer l'incertitude, le doute? Comment peut-elle nous aider à mieux se sentir, à nous faire retrouver un certain équilibre? On te propose un projet d'improvisation divisé en trois parties qui t'invite à explorer différents états de corps et d'esprit.

Partie 1 : Initier le déséquilibre

Lorsque le doute s'installe en nous, on a l'impression de perdre nos repères et que le sol se dérobe sous nos pieds. Dans cette première partie du projet, nous t'invitons à traduire dans ton corps cette sensation par la recherche de différents déséquilibres.

Consigne : Explore tous les déséquilibres possibles en initiant les mouvements et déplacements par différents segments du corps (tête, épaule, jambe).

Notion technique: Il est bon de rappeler que ton bassin constitue ton centre de gravité et que le déséquilibre survient lorsqu'un mouvement appelle un déplacement du centre (bassin).

Partie 2 : Chuter et prendre appui

Lorsque le doute est en nous, on a l'impression de chuter et de perdre nos repères. Dans cette deuxième partie du projet, nous t'invitons à traduire dans ton corps tous les moyens que tu utilises pour déjouer le sort de la chute.

Consigne : Explore toutes les façons d'amortir la chute et de prendre appui à partir ton corps. Fais également de ton environnement extérieur un réceptacle bienveillant de tes chutes : le divan, les coussins, les amoncellements de vêtements, un édredon, autant d'objets qui sont là pour recevoir tes déséquilibres.

Partie 3 : Retour vers soi

Dans cette troisième partie, nous t'invitons à revenir aux sensations et aux impressions physiques laissées par cette expérimentation de déséquilibre, de chute et de reprise d'appui pour tirer tes propres conclusions sur l'effet que peut avoir la danse sur ton état d'esprit. Pour nourrir tes réflexions tu peux retourner aux questions émises en introduction.

Annexe : Option numérique :

Sur la [plateforme Numéridanse](#), il y a plusieurs extraits vidéos de danse intéressants à visionner. Tu peux t'amuser à explorer ce site.

Voici un extrait vidéo qui explore une façon d'amener les déséquilibres et les chutes.

[Numéridanse extrait déséquilibres et chutes](#)

Il est à noter que cet extrait permet de voir une façon de faire et peut-être te donner des idées, mais il n'en tient qu'à toi de choisir ce que tu feras pour tes propres improvisations.

Matériel requis

- Choisir ou modifier un espace qui permettra de travailler le déséquilibre et les chutes
- Entourer cet espace par des meubles ou des objets à partir desquels prendre appui

Éducation physique - Semaine du 8 Juin – Mme Cynthia

Bonjour tout le monde ☺

Cette semaine nous allons continuer le calendrier de remise en forme de BOKS du mois de Mai (oui nous sommes la semaine du 8 Juin et on fait des activités du mois de Mai). Comme la semaine dernière, tu devras faire une série d'exercices à chaque jour. Pour savoir les exercices à faire, tu peux regarder le calendrier des mots de la semaine et/ou aller voir le vidéo d'exercices de la journée sur Teams (groupe d'éducation physique → fichiers → supports de cours → Semaine du 8 Juin).

Je t'invite à regarder notre groupe Teams à chaque jour pour la nouvelle vidéo d'exercices.

Les mots de la semaine				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>ENTRAÎNEMENT</u>	<u>TABATA</u>	<u>POULS</u>	<u>HYPER-INTENSITÉ</u>	<u>FORCE</u>
• E : 20 genoux élevés • N : 10 fentes • T : 10 supermans • R : posture de la montagne (10 sec) • A : 10 sauts avec écart • I : 10 coups de pied de l'âne • N : 10 fentes • E : 20 genoux élevés • M : assis contre le mur (30 sec) • E : 20 genoux élevés • N : 10 fentes • T : 10 supermans	• T : 10 supermans • A : 10 sauts avec écart • B : 20 redressements assis • A : 10 sauts avec écart • T : 10 supermans • A : 10 sauts avec écarts	• P : 15 alpinistes • O : 5 burpees • U : 30 fentes • L : chien tête en bas (10 sec) • S : 25 genoux élevés	• H : 20 flexions de jambes • Y : la planche (15 sec) • P : 15 alpinistes • E : 20 genoux élevés • R : posture de la montagne (10 sec) • I : 10 coups de pied de l'âne • N : 10 fentes • T : 10 supermans • E : 20 genoux élevés • N : 10 fentes • S : 25 genoux élevés • I : 10 coups de pied de l'âne • T : 10 supermans • E : 20 genoux élevés	• F : posture de l'arbre (10 sec) • O : 5 burpees • R : posture de la montagne (10 sec) • C : 15 flexions des jambes • E : 20 genoux élevés

DÉFI BONUS (3^e année & 4^e année) :

ZIGZAGUER		
• Z : 20 planches avec écart	• A : 10 sauts avec écart	• E : 20 genoux élevés
• I : 10 coups de pied de l'âne	• G : 10 burpees	• R : posture de la montagne
• G : 10 burpees	• U : 30 fentes	

Source :

BOKS. (s.d.). *Ressources pour la maison - Calendrier de remise en forme BOKS Canada pour mai*. Récupéré sur BOKS: https://www.bokskids.ca/fr/boks-at-home/?form_processed=true#at_home_resources

Amusez-vous bien! 😊
Mme Cynthia