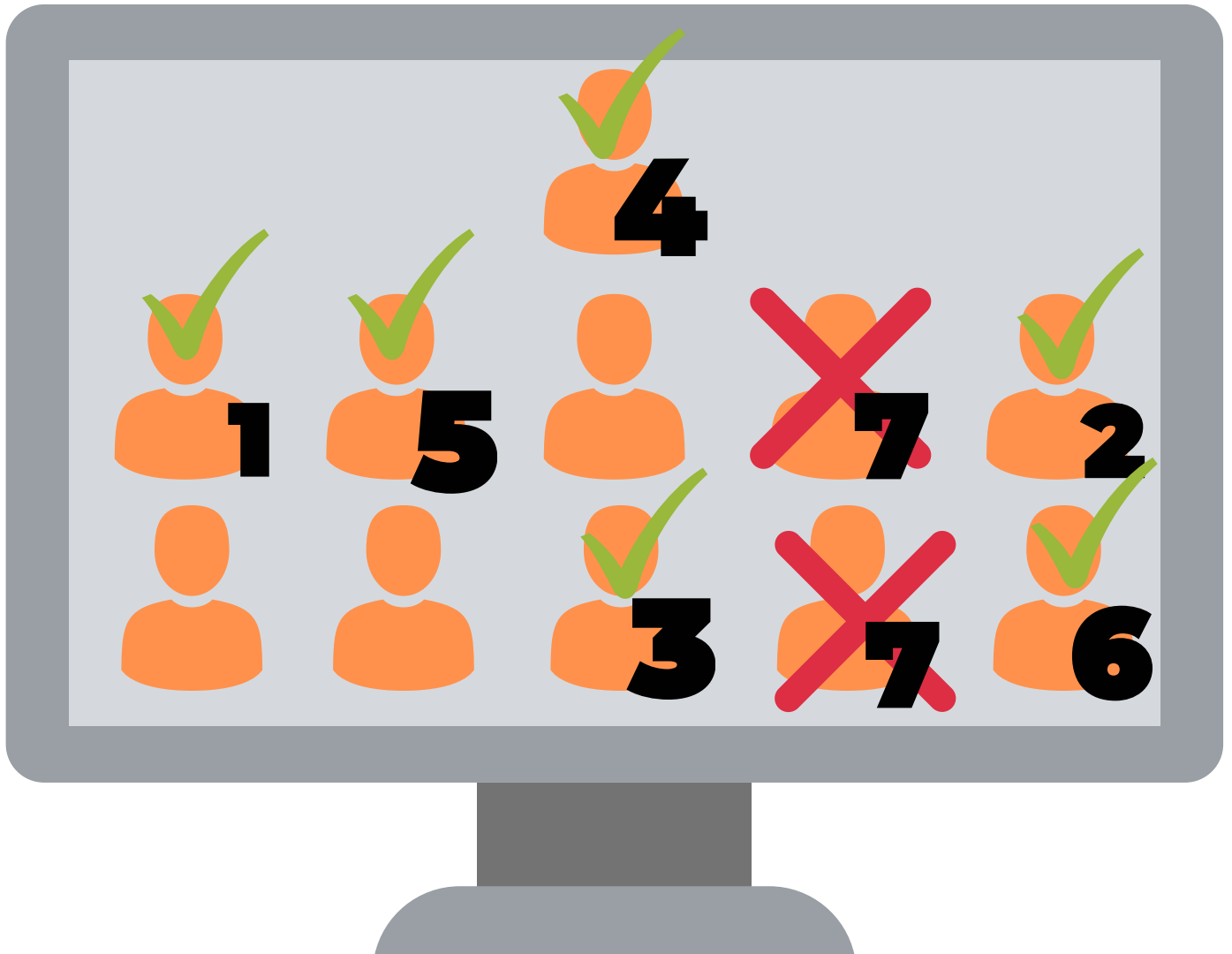




Comptons : Défi de la contraction isométrique

INTER-ACTIVITÉ EN UN CLIN D'ŒIL

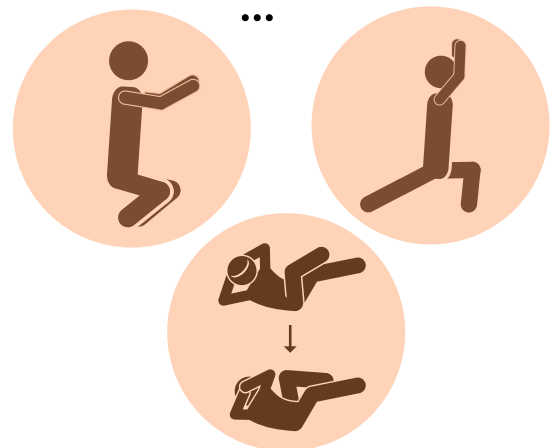


Les élèves comptent de manière séquentielle jusqu'à un chiffre ou à un nombre spécifié tout en maintenant une contraction isométrique en bonne et due forme.

Les élèves avancent **RAPIDEMENT** des chiffres ou des nombres au hasard, mais ils essaient de ne pas parler en même temps !

Si les élèves parlent en même temps, ils doivent recommencer (Voir 7 & 7).

Vous pouvez également
faire cette inter-activité en





Comptons : Le défi de la contraction isométrique

InterActive4Life

INTER-ACTIVITÉSD'ÉCHAUFFEMENT

Attentes d'apprentissage



Compétence motrice

Développer en toute sécurité des aspects de la santé liés à sa condition physique afin d'augmenter une littératie en matière d'éducation physique et de démontrer sa capacité à effectuer un mouvement locomoteur.



ASE

Développer une conscience de soi et des habiletés relationnelles saines en surveillant les réactions physiques et mentales de son corps et du corps des autres lors d'une activité physique. Développer sa pensée critique et créative en apprenant à prendre des décisions qui tiennent compte du temps et de l'énergie nécessaires pour communiquer.



Relations

Prendre conscience des indices posturaux de son partenaire afin d'y faire correspondre ses mouvements ; déterminer comment comprendre la posture et la position des autres afin de pouvoir réagir de manière à atteindre le numéro désiré facilement et sans heurts.



Distanciation physique

On peut pratiquer cette inter-activité à 2 mètres de son partenaire.



En ligne

On peut pratiquer ce jeu en ligne à l'aide d'une technologie éducative visuelle.

Survol de l'activité

Les élèves travailleront ensemble pour maintenir une contraction isométrique tels que les exercices de la planche, de la chaise ou du pont tout en ayant un alignement postural adéquat et une respiration fluide. L'objectif commun est de maintenir la position et de compter jusqu'à 20 selon lequel deux personnes ne peuvent pas avancer un chiffre ou un nombre au même moment. Si deux élèves avancent le même chiffre ou nombre au même moment, par exemple «3» alors la classe recommence à «1».



Comptons : Le défi de la contraction isométrique

INTER-ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT

Consignes:

En famille, entre amis ou en classe, trouvez un espace sécuritaire et ouvert tout en tenant compte des mesures de distanciation physique ou rencontrez-vous en ligne grâce à la technologie visuelle (par exemple, Google Classroom ou Zoom). Observez si les élèves élargissent leur connexion à un groupe plus large.

- Les élèves travaillent ensemble en classe pour effectuer une contraction isométrique, c'est-à-dire une planche, un mur ou un pont.
- Chaque membre de la classe avance un chiffre ou un nombre de 1 à 20 (ou plus s'il y a plus d'élèves). Chaque élève doit en appeler un (au moins une fois et au hasard).
- Si deux élèves parlent en même temps ou si le groupe ne travaille pas ensemble, il faut recommencer l'activité.
- L'objectif : Que les élèves développent une conscience collective où ils peuvent sentir quand il est temps de parler et quand il est temps d'écouter.

Modifications au jeu:

- **Mouvements locomoteurs:**
- **Défi Bon départ :** Essayez plutôt cette inter-activité : un squat prolongé. La personne qui annonce un chiffre ou un numéro saute en position de squat; elle saute à nouveau pour retourner à sa position originale.
- **Plusieurs façons de se déplacer :** Essayez de compter de 1 à 20, par exemple. Cependant, changez le mouvement à effectuer chaque fois que deux élèves parlent accidentellement en même temps (c'est-à-dire, commencez par une planche, puis un squat, puis un équilibre surélevé des jambes, etc.)
- **Vitesse du mouvement locomoteur :** Comptez aussi vite que possible en grand groupe.
- **Communication :** Changez la méthode de communication (par exemple, les élèves peuvent brandir une carte pour représenter un chiffre ou un nombre).

Adaptations aux règles :

- **Rassemblement coopératif :** Tout le monde chante et annonce un chiffre ou un nombre en même temps tout en effectuant la contraction isométrique ou un autre mouvement afin de créer un sentiment de connexion.
- **Pour les plus jeunes :** Comptez jusqu'à 5 ou 10 en groupe ou attribuez un chiffre ou un nombre aux élèves, c'est-à-dire que vous êtes un « 3 », vous êtes un « 5 » pour établir un ordre séquentiel et prévisible.
- **Pour les élèves plus âgées :** Augmenter l'objectif numérique, c'est-à-dire compter jusqu'à 30, 50 ou 100 ou ajouter des niveaux de défi par rapport au mouvement isométrique lui-même, c'est-à-dire une planche à 1 main, 1 jambe isométrique accroupie, etc.



Comptons : Le défi de la contraction isométrique

INTER-ACTIVITÉSD'ÉCHAUFFEMENT

Évaluation formative InterActive Function2Flow:

Fonction (Conscience cinétique)	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les aspects physiques de la préparation au jeu ? Êtes-vous capable de maintenir la même fréquence respiratoire dans la position isométrique de votre choix ?
Forme (Conscience esthétique)	<ul style="list-style-type: none">• Comment pouvez-vous modifier la posture soutenue pour la rendre plus facile ou plus difficile ?
Sensation (Conscience kinesthétique)	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les indices interpersonnels qui vous aident à ressentir quand il est temps d'avancer un chiffre ou un nombre?• Quels indices vous aident à ressentir quand il est temps d'écouter et de ne pas avancer un chiffre ou un nombre?
Flow (Conscience énergétique)	<ul style="list-style-type: none">• Comment vous sentez-vous quand vous êtes dans une bonne passe? Qu'est-ce qui vous aide à vous mettre dans une bonne passe pour pouvoir compter sans effort jusqu'à 20 ?