

À VOS MARQUES

Manuel d'instructions

À VOS MARQUES

À vos marques est une activité de classe qui encourage les jeunes à se lever et bouger en faisant des mouvements amusants qui stimulent plusieurs habiletés motrices tout en contribuant à l'apprentissage des chiffres et des couleurs

Matériel inclus

- 24 pastilles de couleur
- Un cube chiffres
- Un cube couleurs
- Un cube exercices

Note

Nous suggérons de pratiquer ces exercices avec les jeunes avant de commencer l'activité, pour vous assurer que les mouvements sont faits correctement. Prenez la liberté d'ajuster ou d'éliminer certains mouvements au besoin.

Cube exercices

Le Superman



Couché au sol, sur le ventre, lève tes deux bras et tes deux jambes en même temps, vers le ciel.

Chien tête-en-bas



Les genoux sont directement sous les hanches et les mains sont légèrement plus avancées que les épaules. Expire et soulève les genoux du sol.

Le kangourou



Saute vers l'avant.

Le Joueur



Cours sur place, en faisant bouger tes bras et tes jambes.

Le flamand somambule



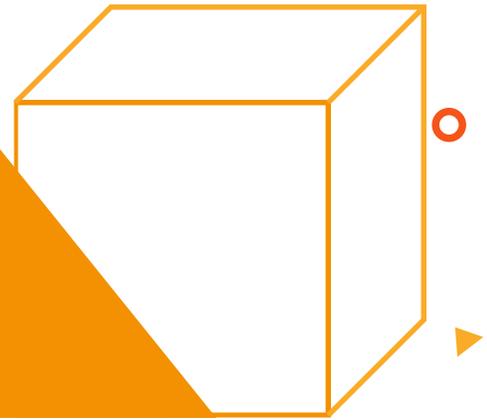
Sur 1 pied, saute vers l'avant, les yeux fermés.

Le Jack Fou



Fais des jumping jacks en tournant sur toi-même.

ACTIVITES POUR LA CLASSE



- Disposez les pastilles de couleur dans la pièce et demandez à chaque élève d'en choisir un et de se tenir dessus. Assurez-vous qu'au moins une pastille de couleur de chaque couleur est utilisée.
- Lancez chacun des dés et énoncez le chiffre, la couleur et le mouvement affiché sur la surface du dé. Les élèves ont à suivre les indications de chaque cube. Un exemple: si les dés affichent 15, chien tête-en-bas, rose, tous ceux qui se tiennent sur un polyspot rose devront maintenir la position chien tête-e-bas pour 15 secondes. Dans le cas du Jack Fou, par exemple, il sera question de 15 répétitions plutôt que de 15 secondes.
- Si la figure obtenue est le logo JEFFIX, tous les jeunes doivent faire la figure pour le temps ou le nombre de répétitions requis.

Versions alternatives

- N'utilisez que le dé exercices et le dé des nombres et faites jouer tout le groupe.
- N'utilisez que le dé exercices et le dé couleur et choisissez les chiffres à votre guise.

Pratiquez les calculs mentaux!

Vous n'utiliserez que le cube couleurs et le cube chiffres pour cette activité.

- Disposez une pastille de chaque couleur et chaque jeune doit en choisir un.
- Lancez le cube couleur. Le jeune sur la pastille de la couleur correspondante doit énoncer un chiffre, de son choix.
- Lancez le cube chiffres. Le chiffre affiché doit être additionné au nombre énoncé précédemment par le jeune. Chaque jeune doit faire le calcul mentalement.
- Lancez le cube couleurs à nouveau. Le jeune sur la pastille correspondant à la couleur doit énoncer sa réponse.

Versions alternatives

- N'utilisez que le dé exercices et le dé des nombres et faites jouer tout le groupe.

