

Cahier de l'élève

Éducation physique et à la santé
1^{er} cycle du primaire

Compétence

Adopter un mode de vie sain et actif

Les défis santé 2020



Nom de l'élève :

Classe :

Table des matières

Défi 1- 30 jours d'activités!.....	3
Défi 2- Alimentation	4
.....	5
Défi 3 - Temps d'écrans	5
.....	6
Défi 4 - 60 mins d'engagement moteur	6
Ressources	8

Directives :

Pendant les prochaines semaines, vous aurez différents défis santé à relever.

Semaine 1 = Le défi 1 et défis 2

Semaine 2= Continuer le défi 1 et le défi 3

Semaine 3 et 4= Complété le défi 1 et le défi 4

Chaque défi est accompagné d'un tableau, à l'exception du premier, que vous aurez à remplir.


Objectif :

L'objectif est de développer la compétence 3 en éducation physique, soit Adopter un mode de vie sain et actif, de votre enfant en lui permettant d'analyser ses habitudes de vie (habitudes qui ont déjà été vu pendant les cours d'éducation physique) et de le sensibiliser à ce qu'il pourrait améliorer pour être davantage en santé.

***IMPORTANT : VEUILLEZ REMPLIR ET CONSERVER LE CAHIER DE L'ÉLÈVE JUSQU'AU RETOUR À L'ÉCOLE. ***

Défi 1- 30 jours d'activités!

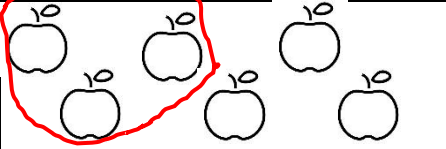
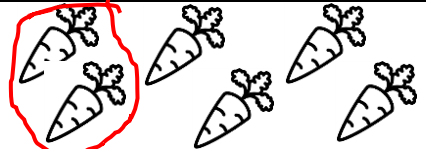
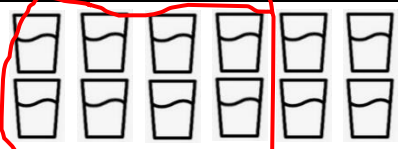
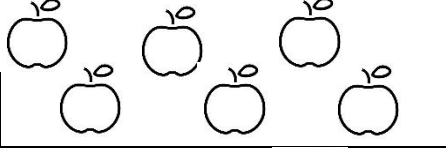


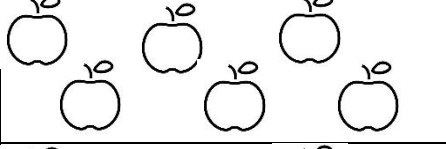
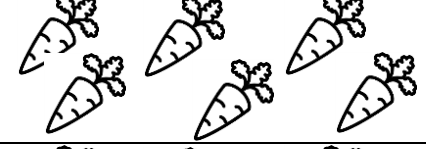
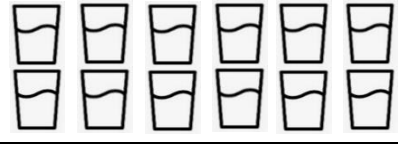
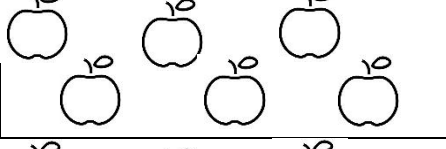
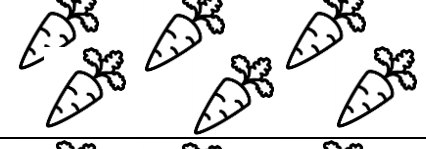
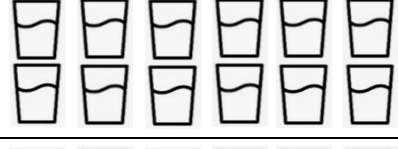
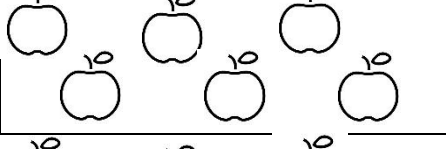
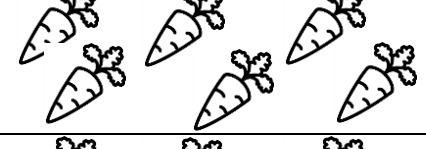

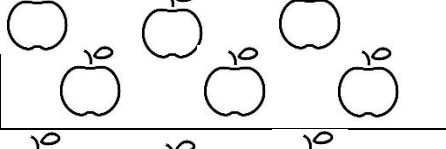
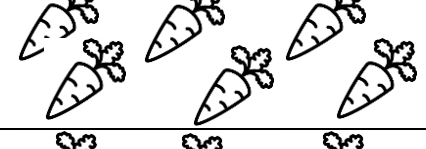
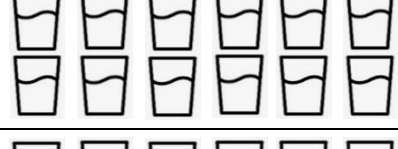
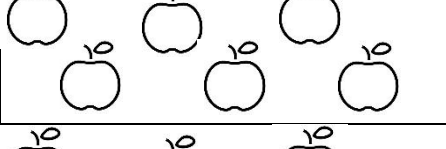
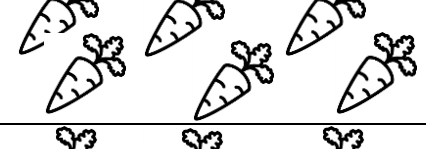
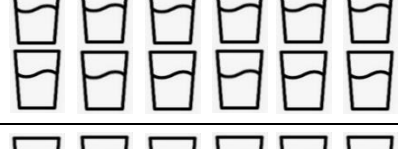



Voici 30 suggestions d'activités que vous pouvez faire à la maison! Je vous ai également mis, à la toute fin du document, quelques ressources en ligne que vous pouvez consulter pour bouger ou simplement pour vous inspirer. Bon défi à tous!

1 Bicyclette, trottinette ou planche à roulette	2 Lancer et attraper une balle, un ballon, un foulard ou une poche (Jonglerie)	3 Équilibre sur une ligne ou sur une chaîne de trottoir	4 Cerceaux (le faire rouler, le faire tourner sur le sol, tourner autour de son corps ou d'un bras, etc.)	5 Corde à sauter (le plus de sauts possibles, figures, etc.)	6 Jogging Maternelle=3mins 1 ^{er} cycle= 5 mins 2 ^e cycle= 7 mins	7 Recette collation santé
8 Sauts (Saut en longueur, saut en hauteur, sauts sur 1 pied)	9 Soccer (conduite de balle, passes et tirs)	10 Danse	11 Hockey (manipulation du bâton, passes, tirs)	12 Yoga	13 Courses sprint Maternelle=30-50m 1 ^{er} cycle= 50-100m 2 ^e cycle= 100-200m	14 Recette diner santé
15 Gymnastique (roulades et postures d'équilibre)	16 Conditionnement physique (mouvements variés)	17 Jeux de marelle ou échelle d'agilité	18 Lancer sur cible (ou avec partenaire) ou pétanque avec poche, chaussettes, balles	19 Volleyball avec balloune	20 Course à obstacle/ parcours (ramper, tirer, pousser, sauter)	21 Recette souper santé
22 Basketball (Dribble, passes, tirs)	23 Bowling avec bouteilles d'eau	24 Ping pong, mini-tennis ou badminton	25 Prendre une longue marche	26 Jeux d'élastique	27 Karaté en ligne	28 Recette dessert santé
29 Inventer une chorégraphie (danse)	30 Entraînement parent-enfant	Défi relevé! 				

Défi 2- Alimentation

Colorez le nombre de fruits, de légumes et de verre d'eau que vous consommez à chaque jour. Votre but sera de consommé un minimum de 4 fruits et légumes et de 7 verres d'eau par jour. Bon défi!

Semaine du _____ au _____

Dates	Fruits	Légumes	Verres d'eau
<i>Exemple</i>			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Objectif : minimum 4 fruits et légumes et 7 verres d'eau par jour!			



Défi 3 - Temps d'écrans

Remplissez le tableau ci-dessous, à chaque jour, en écrivant le temps que vous avez passé devant chacun des écrans suivants. Ensuite, calculez les minutes totales pendant lesquelles vous avez été devant un écran. Serez-vous relevé le défi de moins de 2 heures d'écran? À vous de jouer!

Semaine du _____ au _____

Jours	Ordinateur	Télévision	Tablette ou cellulaire	Jeux vidéo	Minutes totales devant un écran
<i>Exemple</i>	<i>10 mins</i>	<i>60 mins</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>10+60+0+0=70 minutes</i>
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Objectif : 2 heures (120 minutes) maximum d'écran par jour!



Défi 4 - 60 mins d'engagement moteur

Remplissez le tableau ci-dessous, pendant les 2 prochaines semaines, en écrivant les activités physiques que vous avez faits pendant la journée et la durée de chaque activité. Ensuite, calculez les minutes totales pendant lesquelles vous avez été actif. Serez-vous capable d'atteindre 60 minutes d'activités physiques à chaque jour?

Semaine du _____ au _____

Dates	Activité 1 et durée	Activité 2 et durée	Activité 3 et durée	Minutes totales d'engagement moteur
<i>Exemple</i>	<i>Jogging 10 mins</i>	<i>Soccer 20 mins</i>	<i>Promener mon chien 35 mins</i>	<i>10+20+35= 65 minutes</i>
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				
Objectif : 60 minutes d'activité physiques quotidiennement!				



Semaine du _____ au _____

Dates	Activité 1 et durée	Activité 2 et durée	Activité 3 et durée	Minutes totales d'engagement moteur
<i>Exemple</i>	<i>Jogging</i> <i>10 mins</i>	<i>Soccer</i> <i>20 mins</i>	<i>Promener mon chien</i> <i>35 mins</i>	<i>10+20+35=</i> <i>65 minutes</i>
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Objectif : 60 minutes d'activité physiques quotidiennement!

Ressources

Voici quelques liens qui peuvent vous inspirer pour les activités mises dans le défi. Sachez que vous pouvez adapter le niveau de difficulté en augmentant la distance, le nombre de répétition, la durée et le type d'objet utilisé.

Lancer et attraper : <https://www.youtube.com/watch?v=B96qm5hnboA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wDdZKWkoNys>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzcbk>

Jonglerie :

À 2 objets : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ>

À 3 objets : https://www.youtube.com/watch?v=kl3U8_ht-4M

Figures : <https://www.youtube.com/watch?v=IRS6frZy2Gg>

Yoga :

Mini yoga : <https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8ft8xsfHYJCMlIjg> (en français)

Cosmic yoga for kids : <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga> (en anglais)

Conditionnement :

Force 4 : <https://www.youtube.com/channel/UCMQtUVoZvmokdcRLiwPik8A>

Gym direct: <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>

Cubeénergie : https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE&list=PL1CzvwH6wy_rkRWSreyhnlRjeq6H58rt

Entraînement parent-enfant: [https://www.assuntoscriativos.com.br/2014/04/exercicios-fisicos-inspirados-em-super.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:%20assuntoscriativos%20\(Assuntos%20Criativos\)&fbclid=IwAR03lzzOX5C435eGz_6MpsZOOMVVS8MIE615nFiYREISmDy0_2RQxlo-7yTM](https://www.assuntoscriativos.com.br/2014/04/exercicios-fisicos-inspirados-em-super.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed:%20assuntoscriativos%20(Assuntos%20Criativos)&fbclid=IwAR03lzzOX5C435eGz_6MpsZOOMVVS8MIE615nFiYREISmDy0_2RQxlo-7yTM)

Mini-tennis pour débutant : <https://www.youtube.com/watch?v=n3rqR4Vxzgc>

Gymnastique(roulades) : <https://www.youtube.com/watch?v=NXL2n3SiPok>

Lancer sur cible : <https://www.youtube.com/watch?v=QILZkmkuEYM>

Arts martiaux : <https://www.youtube.com/watch?v=4JjXZkHCWnU>

Danse : <https://www.youtube.com/channel/UC0Vlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ/videos>

Corde à sauter :

Débutant : <https://www.youtube.com/watch?v=0qM7XGY5vg8&list=PL6zIDy1GuFlwzAtoQZLYCDn9EAugbR0VK>

Intermédiaire : <https://www.youtube.com/watch?v=7rssPBjPhRk&list=PL6zIDy1GuFlzIPfZvHPT-ATYTomtmXyy9>

Jeux d'élastique : <https://www.youtube.com/watch?v=u5XAJC5wUWo&t=4s>

Recette : <https://www.metro.ca/recettes-et-occasions/recettes/par-categorie/pour-les-enfants>

<http://www.kraftcanada.com/conseils-et-idees/carrefour-des-enfants/recettes-pour-enfants-7-9>

Jeux échelle d'agilité : <https://www.youtube.com/watch?v=0fJSB57wUOs>