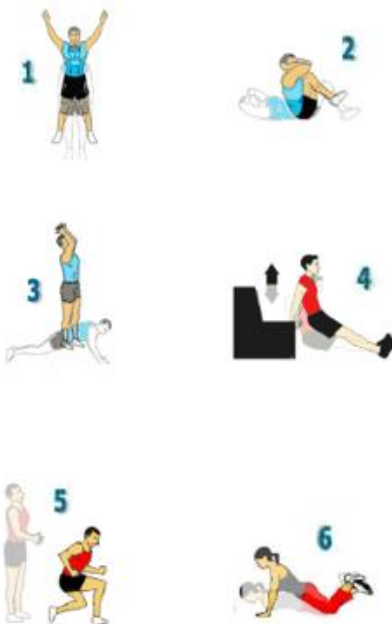


DÉFI DU « DÉ »

Niveaux : 3^e à 8^e



Matériel	Tâches et/ou Activité(s) d'apprentissage
<ul style="list-style-type: none">•Dé•Photo avec légende•Contenant vide•Contenant avec billes (ou jetons)•Sofa•Tapis de yoga (optionnel)	<p>Défi du « dé »</p> <ul style="list-style-type: none">•Jouer seul ou avec partenaire (ex. maman, papa, frère ou sœur)•Comme matériel, vous avez besoin :<ul style="list-style-type: none">○ un tapis de yoga par personne (si vous en avez) ;○ un contenant vide par groupe ;○ un contenant rempli de billes (ou jetons) par groupe ;○ un sofa ;○ une photo avec légende, expliquant les exercices à exécuter (placer cette photo proche des tapis).
Photo avec légende	<ul style="list-style-type: none">• Cette activité est un entraînement pour travailler l'endurance musculaire. Cette session durera 12-15 min x 2.
	<p>Explication de l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none">• À tour de rôle, 1 personne roule le dé pour déterminer leur choix d'exercices (1 exercice pour chaque # du dé) :<ul style="list-style-type: none">#1- 10 sauts ciseaux ("Jumping Jack")#2- 10 redressements assis ("crunchs")#3- 10 burpees#4- 10 extensions des triceps ("dips")#5- 10 fentes... 5 chaque jambes ("lunges")#6- 10 pompes ou pompes modifiés ("push-ups")• Une fois l'exercice est fini, l'élève ramasse une bille (du contenant plein) et le place dans le contenant vide.• Continuer l'activité jusqu'à ce que le temps soit écoulé.• Compter le # de billes accumulés.• Retourner les billes puis refaire l'activité une 2^e fois. Comparer les deux résultats à la suite de la 2^e session. <p>Variantes possibles pour les plus jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Diminuer la durée de l'activité.• Diminuer le nombre de répétitions.• Modifier les exercices pour rendre l'activité plus facile.