



Association des professionnel(le)s en éducation physique

Défi « JE JOUE, JE DONNE, J'APPRENDS ! »



JE JOUE

- Profil de sortie : Mener une vie équilibrée !
- Tâche : Participer à 30min d'activités physiques et de mieux-être par jour (voir le bas de la page pour des suggestions d'activités physiques).
- Défi : **Faire 30 min. d'activité au-moins 30 fois d'ici le 14 juin !**

JE DONNE

- Profil de sortie : Vivre une citoyenneté engagée !
- Tâche : Faire un geste concret pour aider nos parents à la maison (en F.-P.-S., on apprend aux élèves que comme citoyen, nous avons tous la responsabilité d'aider les autres).
- Discussion : Est-ce que vous faites votre part pour aider vos parents à la maison, que ça soit en rangeant votre chambre, en lavant la vaisselle, en passant l'aspirateur? Comment se sentent maman et papa lorsque je leur donne un coup de main avec les tâches ménagères? Pensez-vous qu'il y a aussi des gestes que l'on puisse faire pour aider les gens de la communauté? Discuter d'exemples, y compris faire du bénévolat, faire un don à la banque alimentaire de la région etc.
- Défi : **Se choisir une (des) tâche(s) ménagère(s) à faire à la maison** ou bien **faire un don de \$10 à la banque alimentaire de votre région** (pour ceux qui ont les moyens).
*C'est en misant sur la bonté de l'humanité, en rendant un service important à autre personne, que l'on fera une différence partout dans le monde.

J'APPRENDS !

- Profil de sortie : Développer un désir d'apprendre tout au long de sa vie !
- Tâche : Faire de la lecture et des activités éducatives à tous les jours.
- Défi : **Participer aux activités éducatives proposées par votre enseignant et trouver d'autres activités intéressantes / stimulantes dont vous pouvez partager vous aussi !**

Lundi 20 avril	Mardi 21 avril	Mercredi 22 avril	Jeudi 23 avril	Vendredi 24 avril	Samedi 25 avril	Dimanche 26 avril
Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :
Lundi 27 avril	Mardi 28 avril	Mercredi 29 avril	Jeudi 30 avril	Vendredi 1 mai	Samedi 2 mai	Dimanche 3 mai
Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :
Lundi 4 mai	Mardi 5 mai	Mercredi 6 mai	Jeudi 7 mai	Vendredi 8 mai	Samedi 9 mai	Dimanche 10 mai
Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :
Lundi 11 mai	Mardi 12 mai	Mercredi 13 mai	Jeudi 14 mai	Vendredi 15 mai	Samedi 16 mai	Dimanche 17 mai
Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :	Activité.s :

Exemples d'idées d'activités physiques (soyez créatifs) :

Activités dehors :

- corde à sauter
- promenade en vélo ou trottinette
- soccer enfants contre parents
- jeu de cache-cache en famille
- prendre une marche en famille
- nettoyer le cour
- programme « marche/course »
- pratique d'hab. motrices d'un sport
- jeu de la marelle
- rallye photos / chasse aux trésors
- parcours à obstacle
- lancer / attraper (football, baseball)

Activités à l'intérieur :

- cubes d'énergie en ligne
- zumba ou entrainement en ligne
- jeu de Twister
- jeu de quilles avec bouteilles
- tâches ménagères (ex. aspirateur)
- mini yoga pour enfant en ligne
- parcours "Floor is Lava"
- volleyball avec balloune
- "Just Dance" en ligne
- jeu d'impro en famille
- lancer des objets dans un contenant
- dribbler un ballon autour du meuble

jeux proposés (voir [site web](#) et [page facebook](#) de l'APEP) :

- jeu actif de serpent et échelle
- défi du jeu de cartes
- course des x dans la maison
- P-A-N-I-E-R (jeu de lancer libre)
- autres défis de la semaine



Association des professionnel(le)s en éducation physique

Défi « JE JOUE, JE DONNE, J'APPRENDS ! »



JE JOUE

- Profil de sortie : Mener une vie équilibrée !
- Tâche : Participer à 30min d'activités physiques et de mieux-être par jour (voir le bas de la page pour des suggestions d'activités physiques).
- Défi : **Faire 30 min. d'activité au-moins 30 fois d'ici le 14 juin !**

JE DONNE

- Profil de sortie : Vivre une citoyenneté engagée !
- Tâche : Faire un geste concret pour aider nos parents à la maison (en F.-P.-S., on apprend aux élèves que comme citoyen, nous avons tous la responsabilité d'aider les autres).
- Discussion : Est-ce que vous faites votre part pour aider vos parents à la maison, que ça soit en rangeant votre chambre, en lavant la vaisselle, en passant l'aspirateur? Comment se sentent maman et papa lorsque je leur donne un coup de main avec les tâches ménagères? Pensez-vous qu'il y a aussi des gestes que l'on puisse faire pour aider les gens de la communauté? Discuter d'exemples, y compris faire du bénévolat, faire un don à la banque alimentaire de la région etc.
- Défi : **Se choisir une (des) tâche(s) ménagère(s) à faire à la maison** ou bien **faire un don de \$10 à la banque alimentaire de votre région** (pour ceux qui ont les moyens).
**C'est en misant sur la bonté de l'humanité, en rendant un service important à autre personne, que l'on fera une différence partout dans le monde.*

J'APPRENDS !

- Profil de sortie : Développer un désir d'apprendre tout au long de sa vie !
- Tâche : Faire de la lecture et des activités éducatives à tous les jours.
- Défi : **Participer aux activités éducatives proposées par votre enseignant et trouver d'autres activités intéressantes / stimulantes dont vous pouvez partager vous aussi !**

Lundi 18 mai	Mardi 19 mai	Mercredi 20 mai	Jeudi 21 mai	Vendredi 22 mai	Samedi 23 mai	Dimanche 24 mai
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
Lundi 25 mai	Mardi 26 mai	Mercredi 27 mai	Jeudi 28 mai	Vendredi 29 mai	Samedi 30 mai	Dimanche 31 mai
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
Lundi 1 juin	Mardi 2 juin	Mercredi 3 juin	Jeudi 4 juin	Vendredi 5 juin	Samedi 6 juin	Dimanche 7 juin
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
Lundi 8 juin	Mardi 9 juin	Mercredi 10 juin	Jeudi 11 juin	Vendredi 12 juin	Samedi 13 juin	Dimanche 14 juin
Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :

Exemples d'idées d'activités physiques (soyez créatifs) :

Activités dehors :

- corde à sauter
- promenade en vélo ou trottinette
- soccer enfants contre parents
- jeu de cache-cache en famille
- prendre une marche en famille
- nettoyer le cour

- programme « marche/course »
- pratique d'hab. motrices d'un sport
- jeu de la marelle
- rallye photos / chasse aux trésors
- parcours à obstacle
- lancer / attraper (football, baseball)

Activités à l'intérieur :

- cubes d'énergie en ligne
- zumba ou entrainement en ligne
- jeu de Twister
- jeu de quilles avec bouteilles
- tâches ménagères (ex. aspirateur)
- mini yoga pour enfant en ligne

- parcours "Floor is Lava"
- volleyball avec balloune
- "Just Dance" en ligne
- jeu d'impro en famille
- lancer des objets dans un contenant
- dribbler un ballon autour du meuble

jeux proposés (voir [site web](#) et [page facebook](#) de l'APEP) :

- jeu actif de serpent et échelle
- défi du jeu de cartes
- course des x dans la maison
- P-A-N-I-E-R (jeu de lancer libre)
- autres défis de la semaine