

**VÉLOX
INCLUS**

SAUTONS DANS L'ÉDUCATION À LA SANTÉ

ACTIVITÉS MULTIDISCIPLINAIRES

- Langues
- Mathématiques
- Sciences
- Sciences sociales
- Arts
- Éducation physique et santé

Liens aux intelligences multiples

De la maternelle à la 3^e année



Bienvenue au programme Sautons dans l'éducation à la santé!

Cet outil multidisciplinaire fournit au personnel enseignant des écoles primaires des activités de corde à sauter divertissantes qui favorisent l'apprentissage des langues, des mathématiques, des sciences, des arts et des sciences sociales tout en stimulant les intelligences multiples des élèves.

Sauter dans les activités pas à pas :

- Répond aux exigences du programme
- Ne requiert que quelques minutes de préparation
- Inclut des vélox à reproduire
- Appuie la théorie d'Howard Gardner sur les intelligences multiples.

Nous espérons que ces activités vous aideront à créer un milieu stimulant axé sur l'apprentissage, le divertissement et l'activité physique.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante :
jeunescoeursensante@fmcoeur.qc.ca



SAUTS, LETTRES, NOMBRES ET FORMES

Liens au programme :

- Langues
- Mathématiques
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Verbale-linguistique
- Logique-mathématique
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

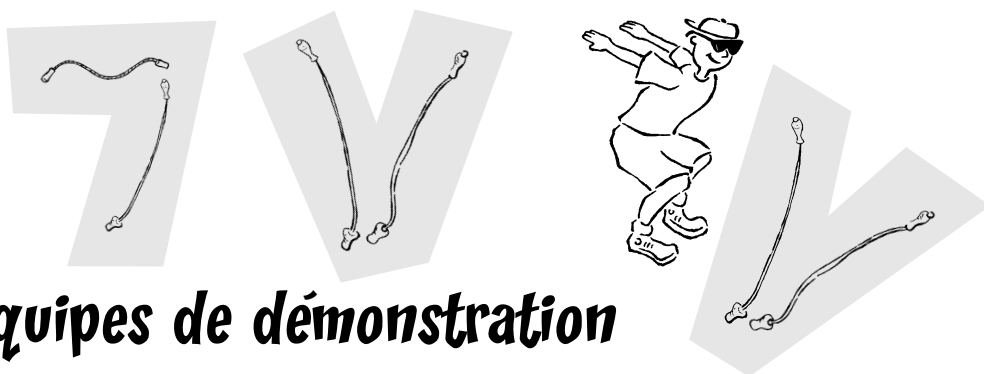
Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de former des lettres, des nombres et des formes en utilisant une corde à sauter.

- 1) Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- 2) Demandez aux élèves de placer la corde sur le plancher en forme de 1.
- 3) Les élèves sautent par-dessus la corde jusqu'à ce que l'enseignant indique à haute voix une lettre, un nombre ou une forme (p. ex., 7 ou V).
- 4) Lorsque l'enseignant indique une lettre, un nombre ou une forme, les élèves doivent travailler deux par deux à former la lettre, le nombre ou la forme en utilisant leur corde à sauter.
- 5) Donnez du temps aux élèves pour examiner la forme créée (p. ex., les élèves peuvent sauter par-dessus, à l'intérieur ou autour de la forme).
- 6) Vérifiez la lettre, le nombre ou la forme avant d'indiquer une nouvelle lettre, une nouvelle forme ou un nouveau mot à créer.
- 7) Encouragez les élèves à former des mots simples comme oui, non, ski.



Équipes de démonstration

- 1) Formez des petits groupes.
- 2) Pour chaque groupe, désignez un chef qui débutera l'activité.
- 3) Les chefs de groupes indiquent à haute voix une lettre, un nombre ou une forme que leur groupe devra former.
- 4) Nommez régulièrement de nouveaux chefs afin que chaque élève ait l'occasion d'être chef.

Contenus d'apprentissage

Français :

- Écrit en se servant de matériel varié.
- Écrit en script la plupart des lettres de l'alphabet.
- Orthographe correctement son prénom.

Mathématiques :

- Lit et écrit les symboles numériques jusqu'à 10.

Développement personnel et social – Croissance et bien-être :

- Participe à des activités quotidiennes.
- Exécute divers mouvements de motricité globale qui font appel à la coordination, à l'équilibre et à la souplesse.



MATERNELLE

CONCENTRONS-NOUS SUR LE SAUT!

Liens au programme :

- Langues
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Verbale-linguistique
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- Vélox : 8 cartes de concentration

Préparation :

- Faites 2 copies des vélox de cartes. Découpez les cartes afin de faire un jeu de 16 cartes (8 paires).
- Chaque groupe requiert un jeu de cartes.

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de reconnaître des mots et des images.

- 1) Formez des groupes de 8 élèves.
- 2) Donnez à chaque groupe un jeu de 16 cartes placées face contre terre devant eux.
- 3) Divisez les élèves de chaque groupe par paires et numérotez-les de 1 à 4.
- 4) Déterminez la paire (de 1 à 4) qui commencera.
- 5) L'un des deux élèves prend une carte, la retourne, fait l'activité qui y figure puis invite les membres de son groupe à faire cette activité de saut.
- 6) Une fois l'activité de saut complétée, l'un des deux élèves choisit une deuxième carte sur laquelle figure une nouvelle activité et invite les membres de son groupe à faire cette nouvelle activité de saut.
- 7) Si la deuxième carte est identique à la première, les élèves placent les deux cartes sur le plancher devant eux. Si la deuxième carte ne correspond pas à la première, ils doivent remettre les deux cartes avec les autres cartes.
- 8) Que les deux cartes soient identiques ou pas, c'est au tour de deux autres élèves de jouer.
- 9) Pour compléter l'activité, il faut que toutes les cartes identiques soient jumelées.



Équipes de démonstration

Demandez aux élèves de faire leurs propres cartes et de reprendre l'activité avec ces nouvelles cartes.

Contenus d'apprentissage

Français :

- Reconnaît la plupart des lettres de l'alphabet ainsi que le son qu'elles produisent.
- Reconnaît globalement quelques mots vus, lus ou écrits fréquemment.

Développement personnel et social – Croissance et bien-être :

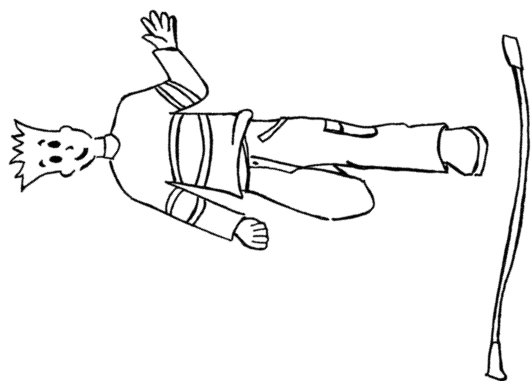
- Participe à des activités quotidiennes.
- Exécute divers mouvements de motricité globale qui font appel à la coordination, à l'équilibre et à la souplesse.



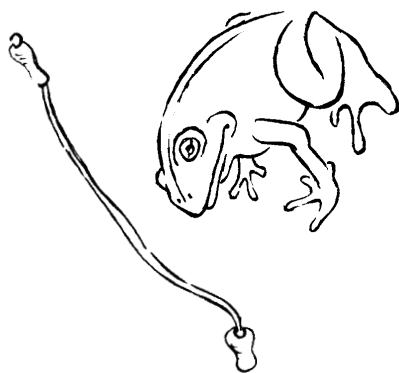
VÉLOX

CONCENTRONS-NOUS SUR LE SAUT!

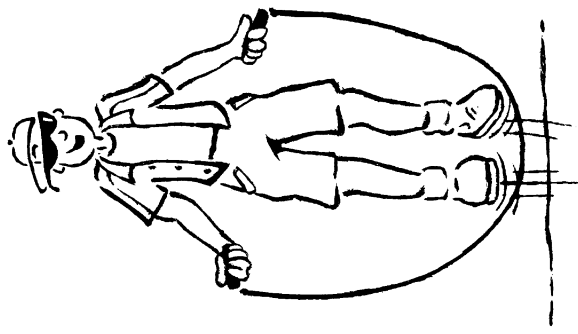
Cartes :



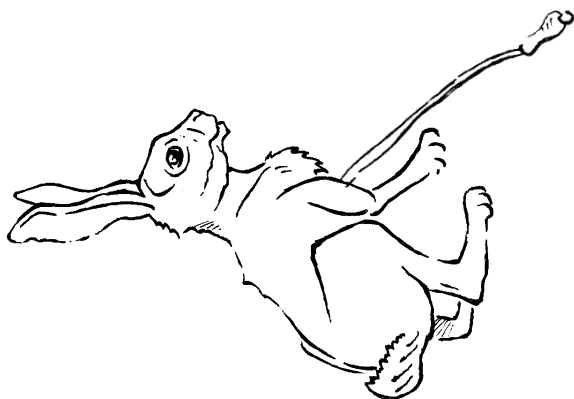
Sautez sur un pied
par-dessus une corde
à sauter.



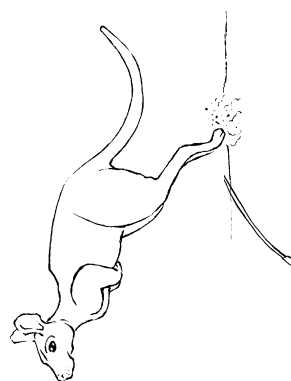
Sautez par-dessus une
corde à sauter comme
une grenouille (2 fois).



Sauter à la
corde 5 fois.



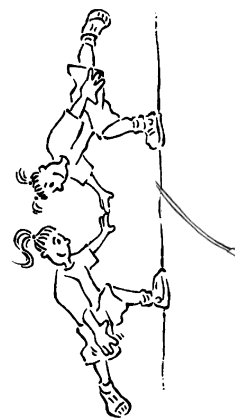
Sautez par-dessus une
corde à sauter comme
un lapin (3 fois).



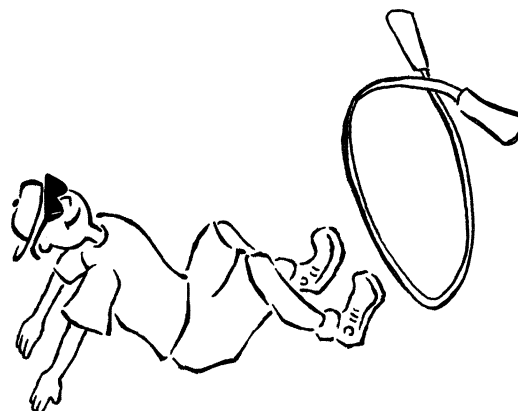
Sautez par-dessus une
corde à sauter comme
un kangourou.



Marchez sur une
corde à sauter comme
un funambule.



Faites un pont
au-dessus d'une
corde à sauter.



Sautez à l'intérieur
d'une corde à sauter
disposée en cercle.

Liens au programme :

- Mathématiques
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Logique-mathématique
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

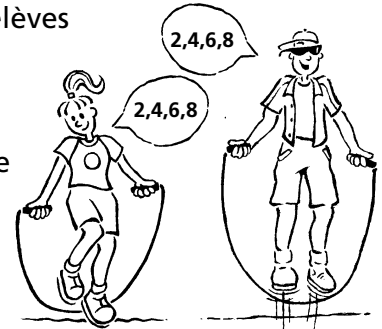
Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de pratiquer les divisions.

- 1) Donnez 1 corde à sauter à chaque élève en leur demandant de la placer en ligne droite sur le plancher à côté d'eux.
- 2) Indiquez à haute voix un nombre de 1 à 60.
- 3) Les élèves sautent par-dessus leur corde en comptant jusqu'au nombre indiqué. Répétez l'exercice avec des nombres différents.
- 4) Demandez aux élèves de sauter en comptant, par facteurs différents, jusqu'au nombre indiqué. P. ex., si le nombre est 20 et le facteur est 2, les élèves sautent en comptant ainsi : 2, 4, 6, 8, etc. Répétez en utilisant des nombres et facteurs différents.
- 5) Essayez ensuite d'illustrer la notion de facteurs en demandant aux élèves de sauter en groupes de différents facteurs. Par exemple, si l'enseignant demande : « facteur 5 », les élèves doivent alors former des groupes de 5 étudiants. Une fois les groupes formés, l'enseignant indique un nombre : « Sautez jusqu'à 30 » qu'ils doivent atteindre en comptant par ce facteur. Répéter avec de nouveaux facteurs et nombres.



Équipes de démonstration

- 1) Formez des groupes de 4 élèves.
- 2) Désignez un chef (s'assurer que chaque élève ait l'occasion d'être chef).
- 3) Chaque chef indique un nombre que le groupe tente de former en utilisant la corde à sauter.
- 4) Le chef donne ensuite un facteur approprié (ils peuvent demander des suggestions aux participants de leur groupe). Les élèves doivent sauter par-dessus le nombre formé avec les cordes à sauter en comptant par le facteur indiqué (p.ex., 1, 2, 5 ou 10).

Contenus d'apprentissage

Mathématiques (Numération et sens du nombre) :

- Compter jusqu'à 60 par 1 et par intervalles de 2, de 5 et de 10.

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en se déplaçant au sol dans différentes directions et en maniant des objets de différentes façons.
- Démontrer sa coordination en position stationnaire ou en exécutant des mouvements simples.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.



SAUTONS POUR UN CORPS EN SANTÉ

Liens au programme :

- Sciences
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque groupe doit avoir une corde à sauter.
- Vélox : Feuille de renseignements pour les enseignants
- Vélox : 9 images des différentes parties du corps à découper

Préparation :

- Photocopiez l'ensemble des vélox des différentes parties du corps pour chaque groupe d'élèves, et découpez-les.
- Il est important que les enseignants revoient en classe les différentes parties du corps avant de commencer l'activité. (Voir le vélox : Feuille de renseignements pour les enseignants.)



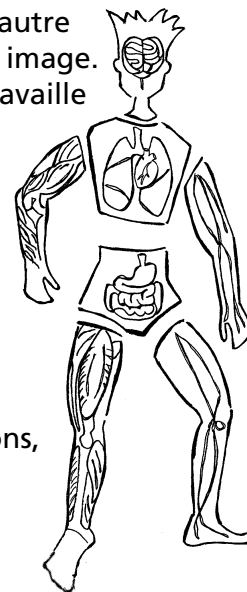
Activité

Objectif : Permettre aux élèves d'identifier les parties du corps reliées à la santé du cœur (système cardiovasculaire) en les assemblant comme un casse-tête.

- 1) Placez des groupes de 5 élèves d'un côté du gymnase et donnez à chaque groupe une corde à sauter.
- 2) De l'autre côté du gymnase, placez en piles les images représentant les parties du corps requises pour reconstituer le corps humain (1 jeu d'images par groupe).
- 3) À votre signal, « Partez! », le premier élève de chaque groupe place une corde à sauter sur le plancher et saute par-dessus la corde 5 fois, il court ensuite jusqu'à l'autre côté du gymnase pour choisir une image représentant une partie du corps qu'il rapportera à son groupe.
- 4) Lorsque l'élève rapporte l'image à son groupe, un autre élève saute 5 fois à son tour et rapporte une autre image.
- 5) Une fois toutes les images récupérées, le groupe travaille en équipe pour reconstituer le corps humain.

Équipes de démonstration

- 1) Les élèves travaillent 2 par 2 et demandent à leur partenaire de dessiner le contour de leur corps sur une grande feuille de papier.
- 2) Demandez aux élèves de placer le cœur, les poumons, l'estomac, les intestins, les veines, les artères et le cerveau à l'intérieur du contour dessiné.



Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en se déplaçant au sol dans différentes directions et en maniant des objets de différentes façons.
- Démontrer sa coordination en position stationnaire ou en exécutant des mouvements simples.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Science (systèmes vivants) :

- Reconnaître et nommer les principales parties du corps humain et décrire leurs fonctions respectives.

VÉLOX

SAUTONS POUR UN CORPS EN SANTÉ



Feuille de renseignements pour les enseignants.

Elle doit être utilisée par l'enseignant comme introduction à l'activité

Sautons pour un corps en santé

Note aux enseignants : Avant de procéder à l'activité *Sautons pour un corps en santé*, les enseignants doivent s'assurer que les élèves puissent identifier les parties du corps ci-dessous :

Cœur

Le cœur est un muscle doté de quatre cavités creuses : les cavités supérieures laissent entrer le sang dans le cœur, puis les cavités inférieures le projettent vers l'extérieur.

Poumons

Les poumons sont des espaces dans la poitrine remplis de fines pochettes creuses, tapissées de vaisseaux sanguins qui absorbent l'oxygène de l'air.

Vaisseaux sanguins

Les vaisseaux sanguins sont de longs tuyaux minces et élastiques qui conduisent le sang partout dans le corps. Les vaisseaux sanguins comprennent les artères, les veines et les vaisseaux capillaires.

Artères

Les artères sont des vaisseaux sanguins qui transportent le sang riche en oxygène en provenance du cœur.

Veines

Les veines sont des vaisseaux sanguins qui ramènent le sang au cœur afin que le sang soit purifié et rechargé en oxygène.

Cerveau

Le cerveau est comme un ordinateur qui envoie et reçoit des messages du reste du corps.

Estomac

L'estomac est l'endroit du corps où la nourriture se sépare en particules pour que le sang puisse les transporter.

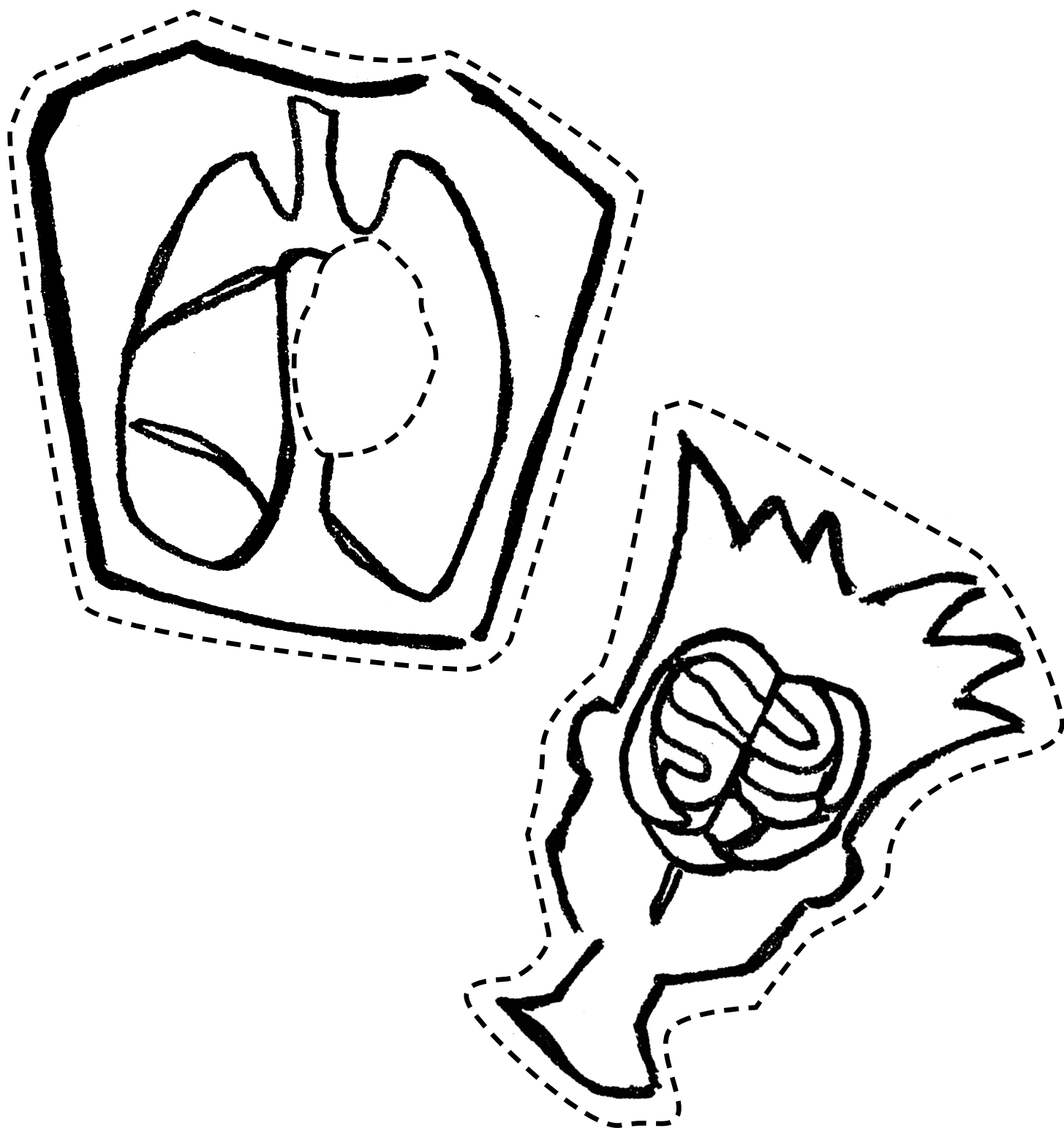
Intestins

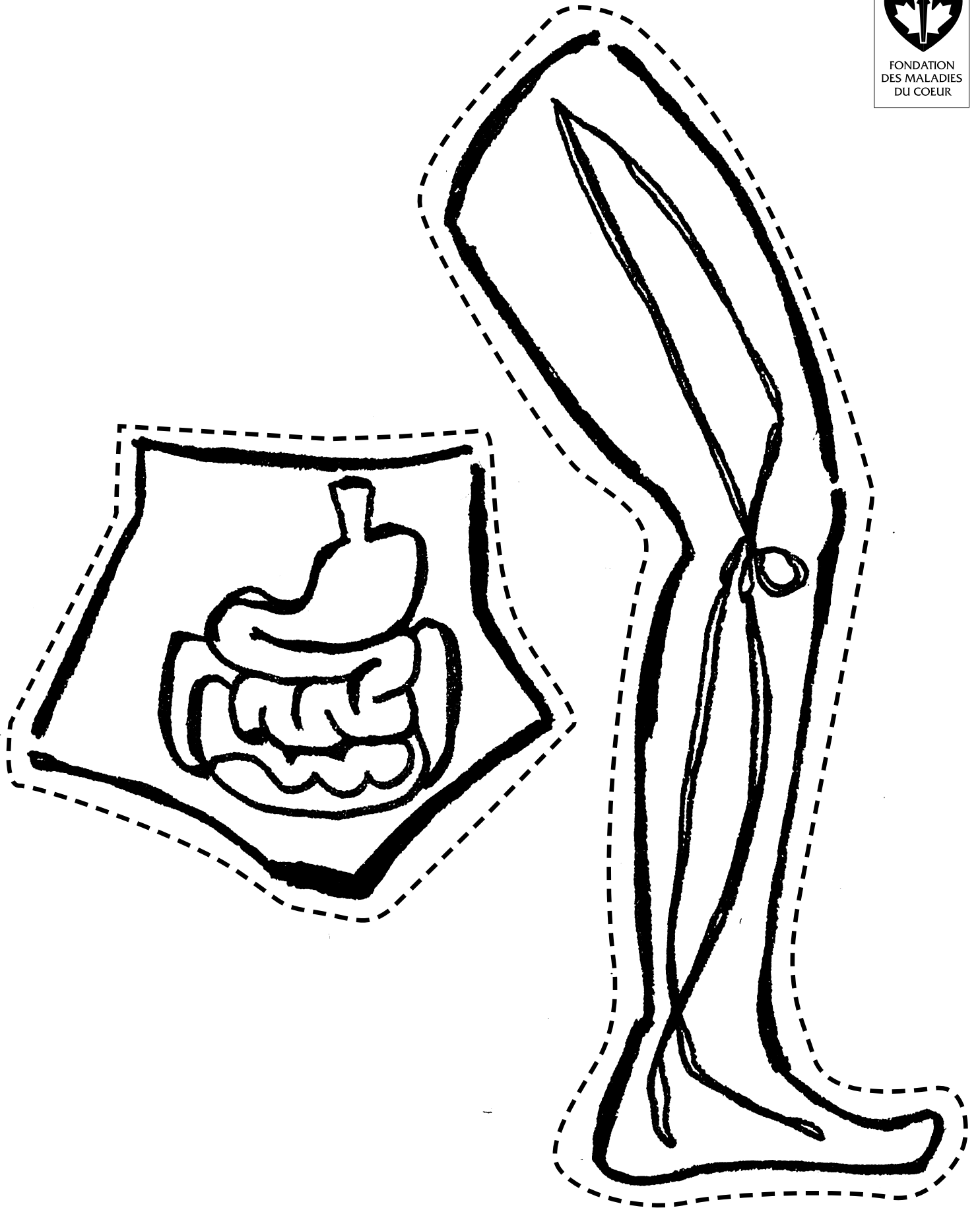
La nourriture va de l'estomac aux intestins. Les intestins sont des tubes qui permettent aux vitamines, aux minéraux et à l'énergie contenus dans la nourriture d'être absorbés par la circulation sanguine.

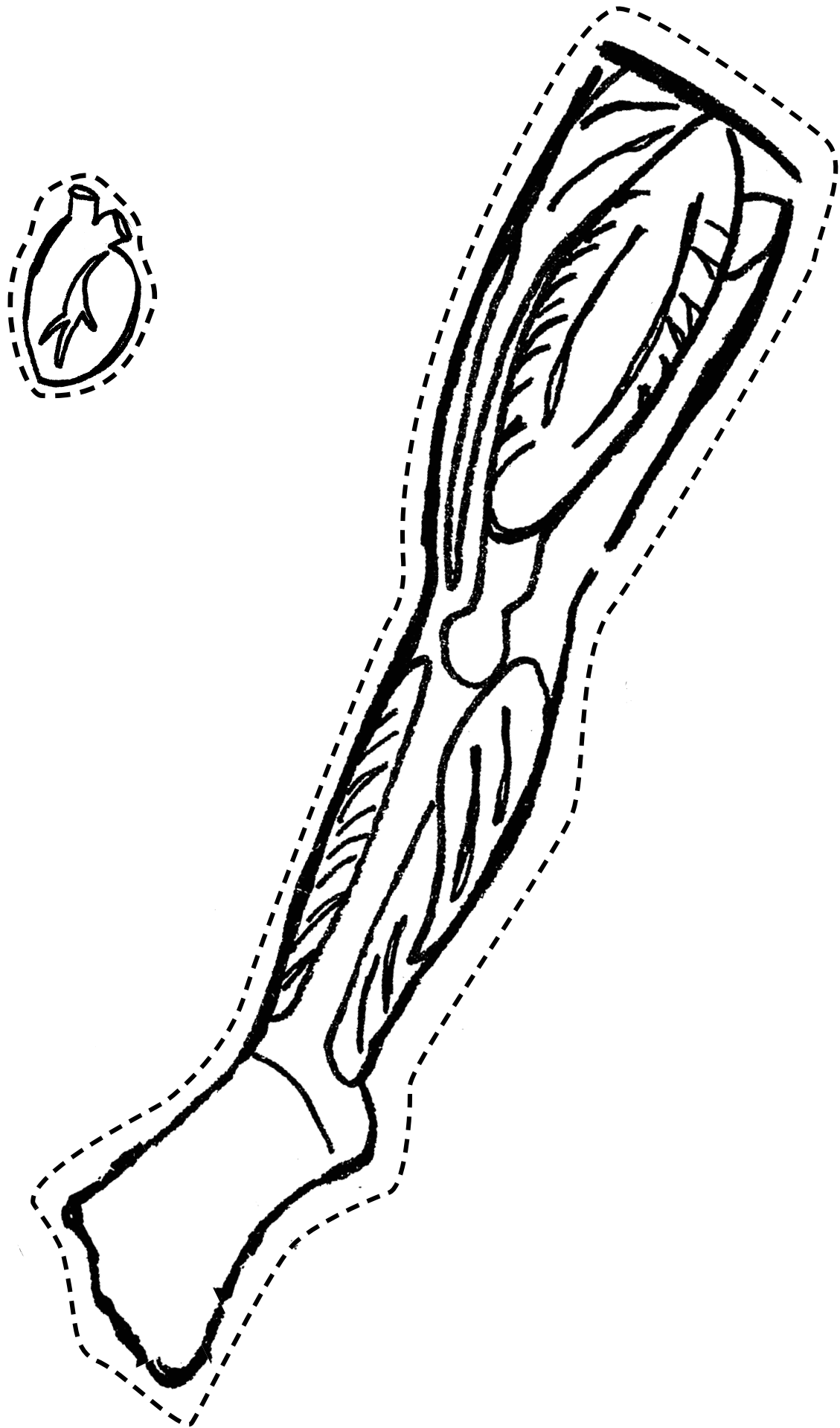
VÉLOX

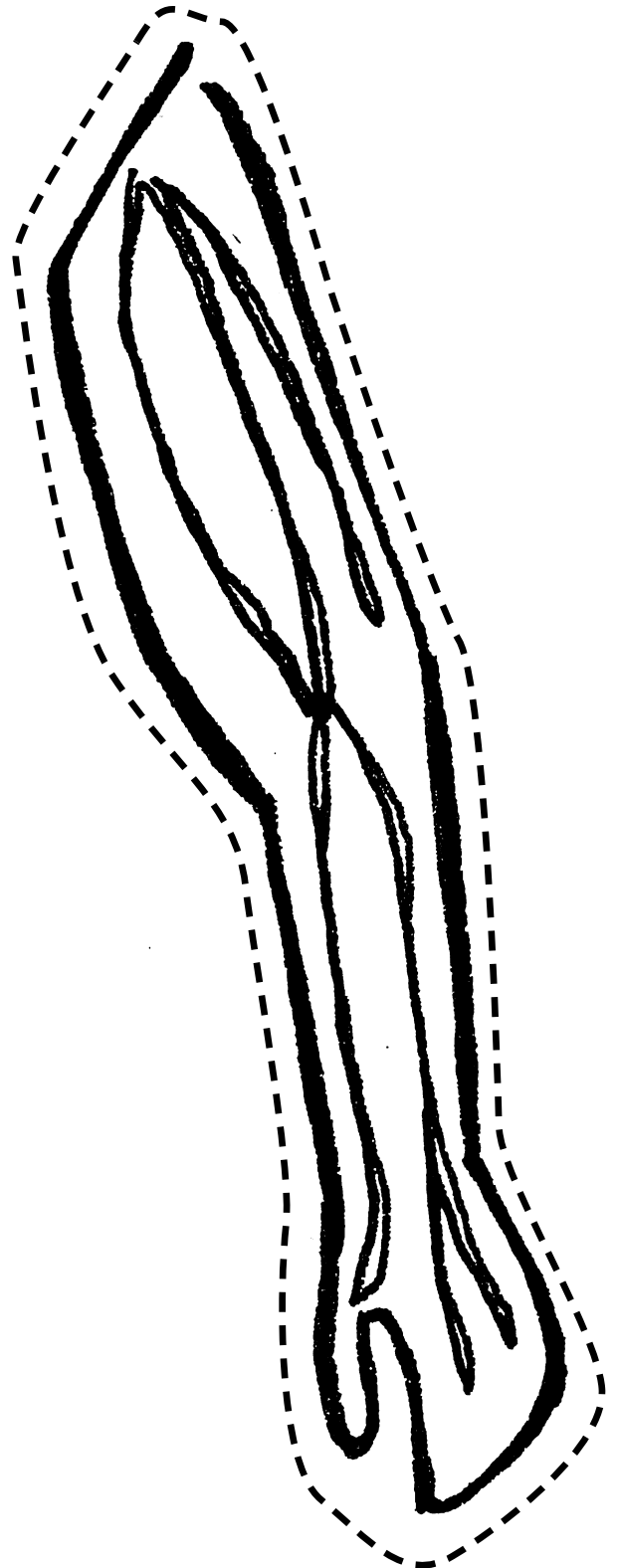
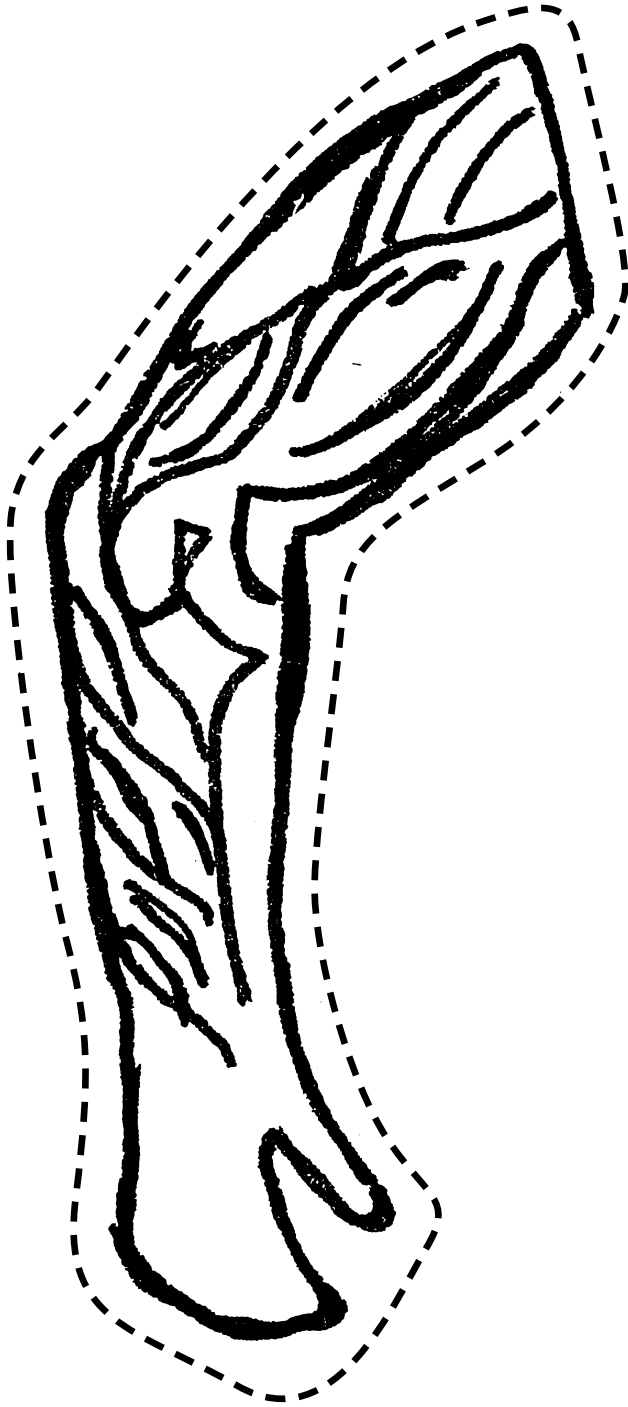
SAUTONS POUR UN COEUR EN SANTÉ

Parties du corps à découper









Liens au programme :

- Arts (Théâtre ou danse)
- Langues
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Verbale-linguistique
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- Vélox : 8 cartes de charades sur la santé

Préparation :

- Présentez le jeu de charades comme un moyen de communiquer en utilisant le langage non-verbal. Proposez aux élèves de trouver des moyens de donner des instructions à une autre personne sans parler.
- Faites des photocopies et découpez les cartes de charades sur la santé pour cette activité.

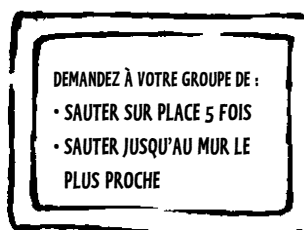


Activité

Objectif : Permettre aux élèves d'améliorer leurs habiletés à communiquer et à travailler en équipes.

- 1) Formez des groupes de 4 élèves et numérotez-les de 1 à 4. Dispersez les groupes dans le gymnase.
- 2) Pour débiter, placez-vous au milieu du gymnase et invitez les élèves #1 de chaque groupe à lire une carte de charade santé. Les élèves #1 demandent à leur groupe d'exécuter la tâche indiquée sur la carte en utilisant leur habileté non-verbale pour communiquer.
- 3) Lorsque tous les groupes ont complété l'activité, répétez l'exercice en demandant à l'élève #2 de chaque groupe de lire une nouvelle carte de charade.

À noter : Lorsque votre classe fait l'activité pour la première fois, vous pouvez permettre aux élèves de communiquer verbalement pour démontrer comment se déroule l'activité. Il faut ensuite utiliser la communication non-verbale.



Équipes de démonstration

- Demandez aux élèves de créer leurs propres cartes de charades; permettez-leur de répéter l'activité avec ces nouvelles cartes.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en se déplaçant au sol dans différentes directions et en maniant des objets de différentes façons.
- Démontrer sa coordination en position stationnaire ou en exécutant des mouvements simples.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Éducation artistique (art dramatique et danse) :

- Mimer une séquence d'actions.

Français :

- Réagir ou donner suite à un message de façon appropriée.
- Respecter les autres dans son comportement et ses propos.

VÉLOX

CHARADES SANTÉ ET SAUTS



DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- SAUTER SUR PLACE 5 FOIS
- SAUTER JUSQU'AU MUR LE PLUS PROCHE

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- FAIRE 2 SAUTS ARRIÈRE
- S'ASSEOIR EN CERCLE
- DE CRIER « SAUTONS EN CŒUR! »

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- SAUTER 10 FOIS TRÈS RAPIDEMENT
- S'ASSEOIR EN GROUPE EN FORMANT UN CERCLE
- METTRE LEURS PIEDS DANS LES AIRS

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- SAUTER 20 FOIS SANS BRUIT
- SAUTER JUSQU'À L'AUTRE CÔTÉ DU GYMNASÉ
- S'ASSEOIR TOUS ENSEMBLE SUR UNE LIGNE DROITE

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- PLACER LES CORDES À SAUTER EN FORME D'UNE ÉCHELLE
- SAUTER PAR-DESSUS DES CORDES UNE À LA FOIS

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- FAIRE 8 SAUTS ARRIÈRE
- FAIRE 5 « SIT-UP »
- FAIRE UN TOUR DE GYMNASÉ EN MARCHANT

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- PLACER LES CORDES À SAUTER PAR TERRE
- MARCHER SUR LES CORDES COMME UN FUNAMBULE

DEMANDEZ À VOTRE GROUPE DE :

- SAUTER EN PAIRES
- TOUCHER LES 4 MURS
- CRIER « NOTRE ENSEIGNANT, C'EST LE MEILLEUR! »

Liens au programme :

- Mathématiques
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Logique-mathématique
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- Vélox : 13 cartes de nombres (de 0 à 9, le signe +, le signe - et le signe =).

Préparation :

- Photocopiez et découpez 6 jeux de cartes de nombres.

Activité

Objectif : Permettre aux élèves de réviser les additions et les soustractions en faisant leurs propres équations.

- 1) Dispersez des groupes de 4 élèves (numérotés de 1 à 4) autour du périmètre du gymnase.
- 2) Placez les 6 jeux des cartes de nombres au milieu du gymnase.
- 3) Indiquez à haute voix un nombre entre 1 et 10 (par exemple, 6).
- 4) Les élèves d'un même groupe sautent ensemble en comptant jusqu'au nombre indiqué par l'enseignant (p. ex., 6 sauts).
- 5) Les élèves doivent alors faire une équation (une soustraction ou une addition) qui égale ce nombre (p. ex., $2 + 4 = 6$ ou $7 - 1 = 6$).
- 6) Après avoir décidé d'une équation à produire, un premier élève court au milieu du gymnase, prend une carte nécessaire à l'équation (p. ex., le 4 ou le signe +), revient vers son équipe et fait « Top-là! » en tapant dans la main du deuxième élève qui court alors pour récupérer une autre carte et retourner à son groupe.
- 7) Un dernier élève court pour récupérer le signe égal (=) et la réponse à l'équation, puis retourne à son équipe et met l'équation en place sur le plancher.
- 8) Lorsque tous les groupes ont complété l'équation, l'enseignant peut alors indiquer un nouveau nombre.

$$\boxed{2} + \boxed{4} = \boxed{6}$$

Équipes de démonstration

- 1) Demandez aux groupes de faire le plus d'équations mathématiques possible en utilisant l'addition et la soustraction (p. ex., si le nombre est 8, ils peuvent faire les équations suivantes : $1 + 7$, $2 + 6$, $3 + 5$, $4 + 4$, $9 - 1$ et $10 - 2$).

Remarque : À noter que vous pourriez avoir besoin d'un plus grand nombre de cartes pour cette activité.

- 2) Demandez aux élèves d'utiliser leurs cordes à sauter ou leurs corps pour faire l'équation plutôt que les cartes.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en se déplaçant au sol dans différentes directions et en maniant des objets de différentes façons.
- Démontrer sa coordination en position stationnaire ou en exécutant des mouvements simples.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique.

Mathématiques (numération et sens du nombre) :

- Décrire et utiliser diverses stratégies pour additionner mentalement des nombres naturels dont la somme est inférieure à 51 ou pour soustraire deux nombres naturels dont le premier est inférieur à 21.



ADDITONNONS LES SAUTS



1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

-

+

Liens au programme :

- Langues
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Verbale-linguistique
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Vélox : 4 jeux des cartes de lettres.
- 20 à 24 cordes à sauter pour les « échelles » des mots croisés et 4 cordes à sauter pour les groupes.

Préparation :

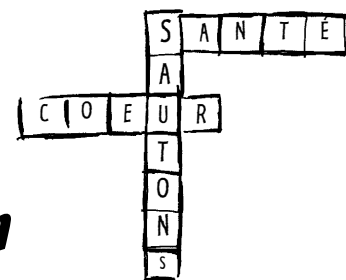
- Faites un remue-méninges en groupe : demandez aux élèves de penser à des mots relatifs à la vie active (saut, course, marche, etc.), à l'environnement sans fumée (fumée secondaire, etc.) et aux parties du corps reliées à la santé cardiovasculaire (cœur, poumons, veines, cerveau, etc.).
- Pour familiariser les élèves avec les mots croisés, montrez-en un exemple en classe.
- Photocopiez et découpez environ 4 à 6 jeux de cartes de lettres.



Activité

Objectif : Permettre aux élèves d'augmenter leur vocabulaire en créant leurs propres mots croisés sur la santé.

- 1) Formez des groupes de 4 élèves et numérotez les élèves de 1 à 4.
- 2) Placez les cordes à sauter en forme d'échelles partant des 4 coins du gymnase vers le milieu. Placez toutes les cartes de lettres au milieu du gymnase.
- 3) Placez les groupes aux quatre coins du gymnase et donnez-leur un temps limite pour former des mots en mots croisés en utilisant les cartes de lettres (p. ex., ils ont cinq minutes pour créer trois mots sur la santé, en forme de mots croisés).
- 4) Afin d'obtenir les cartes de lettres dont ils ont besoin, le premier élève saute par-dessus les barreaux de l'échelle vers le milieu du gymnase, choisit une carte de lettre et retourne en courant vers son groupe. Il place ensuite la lettre sur le plancher et fait un « Top-là! » pour signifier à un deuxième élève de récupérer une autre carte.
- 5) Le deuxième élève récupère alors une nouvelle carte de lettre de la même façon.
- 6) À mesure que les cartes s'accumulent, les membres du groupe commencent à assembler des mots sur la santé en mots croisés (p. ex., avec la lettre U du mot CŒUR on peut faire le mot SAUTONS et le S de SAUTONS peut faire SANTÉ).



Équipes de démonstration

- 1) Choisissez le groupe qui fera la démonstration.
- 2) Le groupe choisit un sujet relatif à la santé (p. ex., une saine alimentation, un environnement sans fumée, l'exercice physique) et propose aux autres groupes de former le plus de mots possible relatifs à ce sujet.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en utilisant de l'équipement et en tenant compte des obstacles.
- Démontrer sa coordination en exécutant des exercices spécifiques au sol et sur des appareils.

Français (écriture) :

- Utiliser ses connaissances des lettres et des sons pour écrire les mots nouveaux et en vérifier ensuite l'orthographe.
- Employer un vocabulaire correct, précis et varié.
- Orthographier correctement au moins 600 mots d'usage courant.

MOTS CROISÉS SUR LA SANTÉ

Organisation de l'activité

GROUPE

1

GROUPE

2

GROUPE

3

GROUPE

4



VÉLOX

MOTS CROISÉS SUR LA SANTÉ

Cartes de lettres



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

VÉLOX

MOTS CROISÉS SUR LA SANTÉ

Cartes de lettres



M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

VÉLOX

MOTS CROISÉS SUR LA SANTÉ

Cartes de lettres



Y

Z

A

E

I

O

U

A

E

I

O

U



3^e ANNÉE

SAUTONS D'UN BOUT À L'AUTRE DU CANADA



Activité

Liens au programme :

- Sciences sociales
- Éducation physique et santé

Intelligences multiples :

- Intrapersonnelle
- Visuelle-spatiale
- Interpersonnelle
- Corporelle-kinesthésique

Matériel requis :

- Chaque élève doit avoir une corde à sauter.
- Une affiche de *On saute d'un bout à l'autre du Canada*.
- Vélox : *Feuille des distances* (en kilomètres) entre les villes canadiennes (une feuille pour chaque élève).
- Vélox : *Sauteurs personnalisés à découper* (une feuille pour chaque élève).
- Vélox : *Feuille de travail de l'élève* pour y inscrire la progression des sauts (une feuille pour chaque élève).

Préparation :

- S'assurer que les villes canadiennes indiquées sur l'affiche *On saute d'un bout à l'autre du Canada* soient connues des élèves.
- Photocopier un ensemble des trois vélox pour chacun des élèves.



Objectif : Permettre aux élèves d'en apprendre un peu plus sur le Canada en sautant d'une destination à une autre.

- 1) Placez les affiches *On saute d'un bout à l'autre du Canada* sur le mur.
- 2) Informez les élèves qu'ils auront à sauter à travers le Canada et montrez-leur les différentes distances. Parlez également des différents modes de transport qu'on peut utiliser. Les élèves sautent pour se déplacer entre les différents points.
- 3) Pour cette activité, chaque saut équivaut à 1 kilomètre (p. ex., 10 sauts égalent 10 kilomètres).
- 4) Déterminez quelles villes du Canada les élèves veulent visiter à partir de leur point de départ et faites-les déterminer la distance entre les villes en se référant à la *Feuille des distances*.
- 5) Les élèves doivent inscrire leurs plans sur la *Feuille de travail des élèves*.
- 6) Donnez à chaque élève un sauteur personnalisé à utiliser comme repère pour indiquer leurs progrès sur l'affiche *On saute d'un bout à l'autre du Canada*.
- 7) Les élèves sautent à la corde de 5 à 10 minutes par jour et notent le nombre de sauts qu'ils ont faits sur leur feuille de travail.
- 8) À la fin de la semaine, faites l'addition des sauts exécutés et faites le calcul du nombre de kilomètres qu'ils ont parcouru.
- 9) À chaque semaine, demandez aux élèves de déplacer leur sauteur personnalisé de la distance appropriée sur la carte géographique afin d'indiquer leur progrès.

Équipes de démonstration

- Suggérez à votre école de relever un défi! Cherchez à savoir combien de kilomètres chaque classe peut arriver à parcourir. Commencez cette activité en septembre pour savoir combien de kilomètres ont été parcourus chaque mois et durant toute l'année.

Contenus d'apprentissage

Éducation physique et santé :

Habiletés motrices :

- Exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en utilisant de l'équipement et en tenant compte des obstacles.
- Démontrer sa coordination en exécutant des exercices spécifiques au sol et sur des appareils.

Vie active :

- Participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique

Études sociales (Le Canada et le monde) :

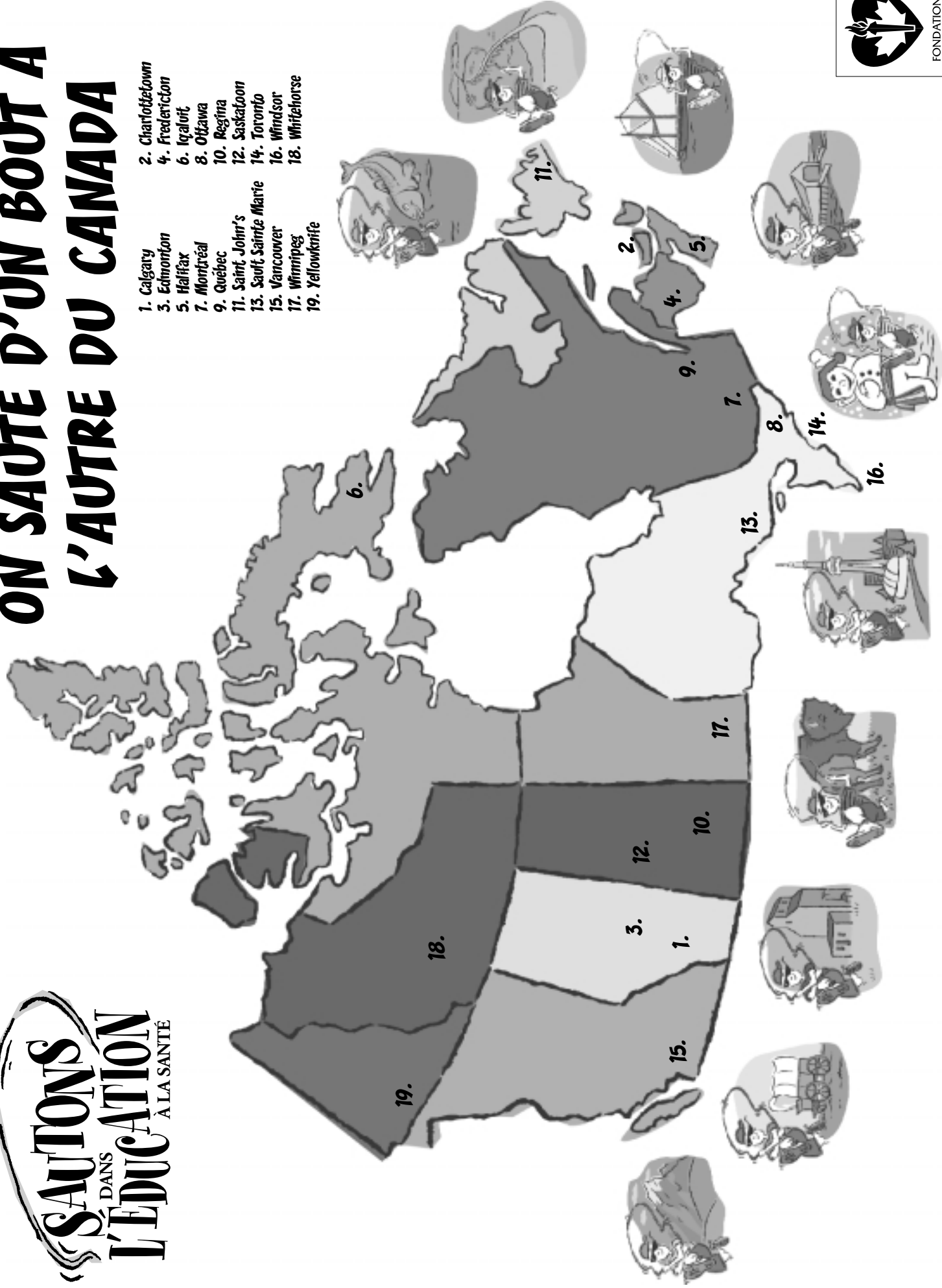
- Situer sur une carte le Canada, les provinces et les territoires, le fleuve Saint-Laurent et chacun des Grands Lacs.
- Nommer les provinces et les territoires.
- Mesurer, sur des cartes à différentes échelles, la distance à vol d'oiseau entre des localités.

FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

[illegible]

ON SAUTE D'UN BOUT À L'AUTRE DU CANADA

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. Calgary | 2. Charlottetown |
| 3. Edmonton | 4. Fredericton |
| 5. Halifax | 6. Iqaluit |
| 7. Montréal | 8. Ottawa |
| 9. Québec | 10. Regina |
| 11. Saint John's | 12. Saskatoon |
| 13. Saint-Sainte Marie | 14. Toronto |
| 15. Vancouver | 16. Windsor |
| 17. Winnipeg | 18. Whitehorse |
| 19. Yellowknife | |



VÉLOX

SAUTONS D'UN BOUT À L'AUTRE DU CANADA

Sauteurs personnalisés à découper



 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____
 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____
 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____
 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____
 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____	 nom : _____

VÉLOX

SAUTONS D'UN BOUT À L'AUTRE DU CANADA

Feuille des distances



	Calgary, AB	Charlottetown, PE	Edmonton, AB	Fredericton, NB	Halifax, NS	Montréal, QC	Ottawa, ON	Québec, QC	Regina, SK	Saint John's NF	Saskatoon, SK	Sault Sainte Marie, ON	Toronto, ON	Vancouver, BC	Whitehorse, YT	Windsor, ON	Winnipeg, MB	Yellowknife, NT
Calgary, AB																		
Charlottetown, PE	3085																	
Edmonton, AB	183	3096																
Fredericton, NB	2850	235	2861															
Halifax, NS	3144	265	3155	294														
Montréal, QC	2323	757	2379	559	853													
Ottawa, ON	2144	881	2312	683	940	113												
Québec, QC	2484	600	2540	394	598	160	285											
Regina, SK	474	2581	524	2346	2579	1821	1696	1976										
Saint John's NF	3881	779	3892	1031	837	1553	1677	1396	3377									
Saskatoon, SK	387	2742	327	2507	2740	1982	1824	2143	158	3543								
Sault Sainte Marie, ON	1704	1381	1816	1146	1375	620	496	781	1201	2177	1453							
Toronto, ON	2157	1234	2269	1036	1292	325	246	489	1654	2029	1906	453						
Vancouver, BC	653	3778	801	3543	3772	3017	2893	3178	1112	4395	1056	2305	2758					
Whitehorse, YT	1438	4556	1273	4321	4554	3584	3671	3956	1797	5201	1635	2963	3416	1512				
Windsor, ON	2397	1319	2499	1084	1317	562	560	719	1886	2248	2124	683	231	3453	3508			
Winnipeg, MB	852	2233	839	1998	2231	1471	1348	1632	355	2944	483	851	1305	1453	2111	1535		
Yellowknife, NT	1190	4193	1091	3928	4000	3402	3278	3563	1615	5004	1454	2782	3235	1730	1895	3465	1930	

Afin de déterminer la distance entre 2 villes :

- 1) Trouvez la ville de départ dans la colonne à l'extrême gauche (p. ex., Halifax);
- 2) Trouvez la ville où vous voulez vous rendre dans la rangée au haut de la feuille (p. ex., Windsor);
- 3) Trouvez le point où la rangée et la colonne se rencontrent pour déterminer la distance entre deux points (p. ex., 2119 kilomètres entre Halifax et Windsor).

Kilomètres en blanc
Milles en gris

Tableau tiré du TransCanadaHighway.com
« Mileage Between Cities »

MERCI D'AVOIR CHOISI LE PROGRAMME SAUTONS DANS L'ÉDUCATION À LA SANTÉ !

Ressource créée par :

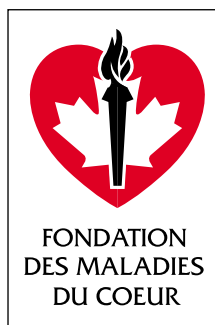
Sarah Calderwood, Fondation des maladies du cœur de l'Ontario
Carol Scaini, Commission scolaire du District de Peel

Nous tenons à remercier particulièrement les personnes suivantes qui ont révisé le document et fourni de nombreuses idées et de précieux conseils tout au long de son élaboration :

John Kirk
Teresa Socha
Dr. Andy Anderson

En ce qui concerne l'adaptation française de ce document, nous voulons remercier :

Dominique Mongeon,
Fondation des maladies du coeur du Canada et son équipe de réviseurs
Suzanne Giard,
Fondation des maladies du coeur du Québec



Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à votre bureau régional ou visitez le site www.fmcoeur.ca