Bonjour chers élèves et chers parents,

J’espère que tout le monde se porte bien et est en bonne santé, surtout qu’il commence à faire beau! N’hésitez pas à sortir dehors pour en profiter et bien sûr à bouger tout en respectant les consignes de distanciation physique et de sécurité.

Vous avez possiblement déjà utilisé les trousses pédagogiques offertes par le Ministère. Celles-ci permettent aux élèves de réaliser divers exercices pour aider les enfants dans différentes matières. À l’intérieur de celles-ci, pour l’éducation physique, il y a la section «Bouger». Ce n’est pas représentatif d’un cours d’éducation physique car évidemment, nous ne sommes pas et nous ne serons malheureusement pas à l’école pour les réaliser. Il faut d’ailleurs faire une distinction entre «activité physique » (ce qu’il y a dans les trousses) et «éducation physique» car ce n’est pas la même chose. Malgré tout, les deux concepts se relient par le fait d’être en action, l’un pour rester actif l’autre pour développer des habiletés motrices.

Au primaire, en éducation physique, l’objectif principal est de développer les habiletés motrices de base -autant individuelles que collectives- et de prendre conscience des bonnes habitudes de vie. Évidemment, plusieurs habiletés motrices du développement de la personne s’utilisent quotidiennement pour tout ce qu’on réalise. Il suffit de simplement penser à : se tenir debout, rester assis avec une position adéquate, écrire, découper utiliser un outil -quel qu’il soit- qui aident à prendre conscience de son environnement physique, à développer l’estime et la confiance en soi, à faire preuve de créativité, à apprendre à travailler en équipe, à avoir une meilleur concentration, à avoir un meilleur sommeil, à se dépasser, à persévérer devant un effort cognitif ou moteur, etc.

À partir de la semaine prochaine et jusqu’à la fin de l’année scolaire, je vous propose des petits ateliers sur Classroom (Google Meet):

- Les mardis de 13h00 à 13h30 pour le 1er cycle (1re et 2e années).

Le code pour y accéder est : 3nydnfd

- Les mardis de 13h30 à 14h00 pour le 2e cycle (3e et 4e années).

Le code pour y accéder est : rvapkjm

* Les jeudis de 13h00 à 14h00 pour le 3e cycle (5e et 6e années).

Le code pour y accéder est : kodp2pl

Ces rencontres permettront de poursuivre, maintenir et consolider nos apprentissages en éducation physique en C1 et C3 (Agir et Adopter un mode de vie saint et actif). J’y présenterai des capsules vidéos, des quiz et quelques idées ludiques qui peuvent se pratiquer tout petit comme plus grand. C’est surtout ca l’avantage en éducation physique : on apprend en s’amusant dans un contexte sécuritaire.

Au plaisir de vous revoir bientôt et prenez soin de vous en gardant toujours le sourire !

Skender Belal, spécialiste en Éducation Physique