

Fiches d'activités pour la journée école en plein air

Spécialistes



Pour plus d'informations: info@qca.rseq.ca

FICHES D'ACTIVITÉS POUR LA JOURNÉE *ÉCOLE EN PLEIN AIR*

Dans le cadre de la journée mondiale *École en plein air* du 23 mai 2019. L'équipe de consultantes et formatrices de notre secteur MVPA propose aux enseignants du primaire des activités pédagogiques touchant différents domaines d'études, afin d'aller enseigner une période à l'extérieur lors de cette journée.

Les idées proposées sont classées par cycle ou spécialité. Elles proviennent de ressources existantes et ont été bonifiées afin de les rendre plus actives.

Les activités (séances clé en main qui demandent peu de matériel et de préparation) vous permettront de faire le premier pas vers l'utilisation de l'environnement extérieur comme outil pédagogique ou de bonifier ce que vous faites déjà. Ces activités permettront aux enfants de faire leurs apprentissages par l'action motrice, au grand air et avec du plaisir assuré. Les séances sont prévues pour le mois de mai, mais l'adaptation hivernale et l'ajout actif vous permettront de vous en servir durant toute l'année scolaire.

Bonnes découvertes en plein air à tous!

SYMBOLES UTILISÉS



Automne



Hiver



Printemps



Activité adaptable aux jours de pluie



Ajout actif pour bonifier et pour adapter aux journées froides

FICHE 1 - ESPACE SONORE

😊 Tous les cycles

🕒 30-40 minutes

L'activité en bref

Lors d'une promenade dans la cour ou un boisé près de l'école, les élèves prennent conscience des sons qu'ils entendent et apprennent à les identifier.



Lieux

Cour d'école, boisé

Domaine d'étude

Musique

Matériel

○ Aucun

Source

Silviva : la pleine conscience dans la nature,
<https://www.silviva-fr.ch/outils/la-pleine-conscience-dans-la-nature/>,
 PDF à télécharger

Préparation

- Déterminez le trajet de marche. Validez la permission pour aller marcher sur le trajet choisi avec la direction.

Déroulement

- Commencez le trajet de marche avec les élèves et, à un endroit ciblé, faites un moment d'arrêt pour écouter.
- Les yeux fermés, demandez aux élèves de porter leur attention sur l'espace sonore tridimensionnel qui les entoure. « Quels sons percevons-nous sur notre gauche ? Sur notre droite ? Devant et derrière nous ? Au-dessus ou en dessous ? Pouvons-nous percevoir des sons plus subtils derrière les sons plus bruyants ? Quel son est plus fort ou plus discret ? Lequel plus proche et lequel plus éloigné ? »
- Ensuite, demandez-leur de se concentrer sur les sons spécifiques au lieu où ils se trouvent et intéressez-vous à leur évolution au fil du temps. « Parmi les sons que nous entendons, lesquels pourrions-nous retrouver dans une heure, un jour, un mois, une année ? Lesquels existent depuis peu ? Lesquels depuis longtemps ? »



Pour l'hiver, ajoutez des déplacements actifs sur la cour d'école en guise d'échauffement et faites des pauses actives au courant de la marche. Par exemple : jumping-jack, course sur place, marelle, etc.



Ajoutez un échauffement actif dans la cour avant le départ. Demandez aux élèves de vous nommer un exercice à tour de rôle. Vous pouvez aussi faire des postures de yoga lors de vos arrêts pendant la marche (par exemple : se tenir sur 1 pied, aller toucher ses orteils, se tenir sur le bout des pieds, etc.).

FICHE 2 - LE MUR MUSICAL



Tous les cycles



30 minutes

L'activité en bref

Les élèves fabriquent des instruments de musique ou un mur musical avec des objets de la nature.



Lieux

Cour d'école, boisé

Domaine d'étude

Musique

Matériel

- Sacs ou bacs pour mettre les objets
- Cordes ou matériel pour attacher les objets sur la clôture si vous faites le mur musical
- Système de son pour jouer de la musique dehors

Source

Site *Biogénus*, Fondation Monique Fitz-Back, <https://biogenus.ca/zone-profs/>, idées en rafales.

Préparation

- Afin d'aller chercher les objets pour fabriquer les instruments, déterminez le trajet de marche. Validez la permission pour aller marcher sur le trajet choisi avec la direction.
- Prévoir des sacs ou bacs pour ramasser les objets.

Déroulement

- Allez marcher avec les élèves pour ramasser des objets de la nature afin de fabriquer leurs instruments ou le mur musical. **Rappelez aux élèves de ne pas briser la nature vivante.
- De retour dans la cour, laissez le temps aux enfants pour créer leurs instruments. Offrez-leur de se mettre en équipe au besoin.
- Terminez la séance en essayant les instruments en étant accompagnés d'une musique de votre choix.



Pour adapter en hiver, ajoutez des déplacements actifs sur la cour d'école en guise d'échauffement et faites des pauses actives au courant de la marche. Par exemple : jumping-jack, course sur place, marelle, etc.



Faites des pauses musicales pendant les moments de création. Mettez de la musique avec des rythmes différents et invitez les élèves à danser.

FICHE 3- DANSE/GUMBOOTS

😊 Tous les cycles

🕒 30 minutes

L'activité en bref

Les élèves dansent au son de la musique ou découvrent le Gumboots.



Lieu

Cour d'école

Domaine d'étude

Musique

Matériel

- Système de son pour jouer de la musique dehors

Source

Consultantes MVPA,
HOURRA!

Préparation

- Demandez aux élèves d'apporter leurs bottes de pluie si vous faites du Gumboots.

Déroulement

- Demandez aux élèves leurs demandes spéciales musicales et dansez!!
**Attention, spécifiez que vous jouerez les demandes qui ont des paroles acceptables à l'école.
- Si vous désirez faire du Gumboots, vous pouvez vous inspirer avec le tutoriel suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=Y2XuWsjLW7U>
Le rythme et le niveau de difficulté évoluent graduellement et il n'y a pas de musique à prévoir.
- Amusez-vous! 😊



Ajoutez un échauffement actif dans la cour avant de débiter. Demandez aux élèves de vous nommer un exercice à tour de rôle.

FICHE 4 - PARKOUR

😊 Tous les cycles

🕒 30-45 minutes

L'activité en bref

Utilisez la cour, les modules et le boisé avoisinant s'il y a lieu pour créer un parkour*.

* Le *parkour* est un sport qui vise à franchir des obstacles urbains ou naturels avec le corps (course, sauts, gestes d'escalade, d'équilibre, etc.).



Lieux

Cour d'école, boisé

Domaine d'étude

Éducation physique et à la santé

Matériel

- Aucun sauf si vous désirez en ajouter

Source

Site *Biogénus*, Fondation Monique Fitz-Back, <https://biogenus.ca/zone-profs/>, idées en rafales.

Préparation

- Déterminez le trajet du parkour à l'avance si vous désirez le créer vous-même.

Déroulement

- En petites équipes, les élèves préparent, dans la cour ou un endroit naturel, un « parkour de ninjas » pour leurs coéquipiers ! Pour ce faire, ils doivent utiliser les éléments qui sont sur place (table de pique-nique, arbre, clôture, arbuste, banc, etc.).
- Du matériel d'éducation physique peut aussi être utilisé pour bonifier leurs parcours (ballons, poutres d'équilibre, cerceaux, cônes, etc.).
- Pour augmenter défi, l'équipe peut proposer de réaliser son parcours à la manière d'un animal (ours, loup, couleuvre, oiseau, sauterelle, etc.).
- Chaque équipe présente son parkour et le fait essayer au reste du groupe.



Pour adapter en hiver, servez-vous des obstacles naturels créés par les buttes de neige.



Ajoutez un échauffement actif dans la cour avant le départ. Demandez aux élèves de vous nommer un exercice à tour de rôle.

FICHE 5 - GRANDS JEUX

😊 Tous les cycles

🕒 30-45 minutes

L'activité en bref

Les élèves vivent un grand jeu de poursuite ou une variante du ballon canadien / Kick-ball.



Lieu

Cour d'école

Domaine d'étude

Éducation physique et à la santé

Matériel

- King Cône = 1 ballon et 12 cônes
- Tag Zombie = 4 dossards (bleu, rouge, jaune, vert) + 2 dossards noirs

Source

Site WIXX,
<http://wixx.ca/activites>

Préparation

- Sortez le matériel selon le jeu choisi.

Déroulement

- **King Cône** = le jeu se joue comme le ballon canadien (ou kick-ball) sur le terrain de baseball. Le lanceur fait rouler un ballon vers le marbre. Le « frappeur » botte le ballon. Cependant, au lieu de courir sur les 3 buts, le « frappeur » doit faire tomber les 12 cônes éparpillés sur le terrain à la manière d'un gorille. Les joueurs au champ doivent rattraper le ballon et venir toucher le « frappeur » avec ce dernier avant qu'il n'ait fait tomber tous les cônes pour le retirer. La fiche de jeu est en annexe.
- **Tag Zombie** = Le jeu se joue comme la tag microbe. Quatre zombies sont désignés avec des dossards de couleurs différentes. Chaque couleur donne une maladie qui est un défi (voir fiche en annexe). Les médecins (dossards noirs) peuvent aller guérir les joueurs touchés.



Changez les défis de la Tag Zombie pour des défis plus actifs comme la course autour de la cour, faire la marelle à l'endroit et de reculons, lancer au panier de basket 3 fois, etc.

FICHE 6- FIND SOMETHING



Tous les cycles



30 minutes

L'activité en bref

Les élèves doivent trouver un objet de la nature qu'ils trouvent intéressant, le décrire et formuler 3 questions à son sujet.



Lieux

Cour d'école, boisé

Domaine d'étude

Anglais

Matériel

- Couverture blanche (facultatif)

Source

Dirty Teaching, Juliet Robertson, Independent Thinking Press, p.51

Préparation

- Déterminez le périmètre pour chercher l'objet de la nature. Validez la permission avec la direction si vous désirez aller dans un boisé avoisinant.

Déroulement

- Demandez aux élèves de se promener dans le périmètre désigné afin de trouver un objet de la nature qu'ils trouvent intéressant (Find something interesting). **Rappelez aux élèves de ne pas briser la nature vivante.
- Placez une couverture blanche au sol si vous le désirez pour mettre les objets trouvés en valeur.
- Demandez aux élèves de décrire leurs objets en anglais à l'aide de mots connus.
- Les plus vieux peuvent aussi formuler 3 questions qu'ils se posent par rapport à leur objet. Par exemple, si l'élève a rapporté une feuille : De quel arbre provient-elle? A-t-elle passé l'hiver sous la neige? À quoi peut-elle servir maintenant qu'elle est tombée?



Pour adapter en hiver, ajoutez des déplacements actifs sur la cour d'école en guise d'échauffement et faites des pauses actives au courant de la recherche d'objet. Par exemple : jumping-jack, course sur place, marelle, etc.



Ajoutez un échauffement actif dans la cour avant le départ. Demandez aux élèves de vous nommer un exercice à tour de rôle. Vous pouvez aussi faire des postures de yoga lors de vos arrêts pendant la marche (par exemple : se tenir sur 1 pied, aller toucher ses orteils, se tenir sur le bout des pieds, etc.).

ANNEXES

Mettre vos jeunes au défi !



J'aime ça

5

X

King cône



(Aussi appelé Kick le cône flyé – variante du WIXX Ball)
Le jeu se joue comme le WIXX Ball sauf qu'au lieu de courir les 3 buts, le frappeur doit faire tomber avec ses mains 12 cônes éparpillés sur le terrain tout en personnifiant le terrible gorille King Cône. Les autres WIXX au champ doivent attraper le ballon, courir après King Cône et le toucher avec le ballon. Un point est décerné pour chaque cône renversé.

Attention, King Cône ne connaît que deux mots :
« KING » et « CÔNE » !

Imprime la fiche

Mettre vos jeunes au défi !*J'aime ça*

13

X

Tag Zombie



(Aussi appelé Tag Microbes)

On nomme 4 WIXX qui deviendront les zombies et 2 autres qui seront des médecins. Chaque zombie doit enfiler un dossard de couleur différente. Les zombies doivent ensuite toucher les autres WIXX. Lorsqu'un WIXX est touché, il manifeste l'effet spécifique causé par le zombie.

Effets (n'hésitez pas à en inventer d'autres !) :

- Zombie bleu : immobilise sur place
- Zombie rouge : fait boiter
- Zombie jaune : fait ramper
- Zombie vert : fait sauter sur un pied

Les médecins peuvent toucher les WIXX infectés pour les guérir.

Le jeu se termine lorsque tous les WIXX sont des zombies (sauf les médecins).

« WIXXXXXXX... WIXXXXXXX... WIXXXXXXX... » dit le zombie !

Imprime la fiche