



**Centre of
Excellence**
HEALTH

5210 – Imagine ton propre parcours d'obstacles

De la maternelle à la 5^e année

5210 Un mode de vie est une initiative qui promeut des comportements et des milieux sains. Les messages 5210 sont simples et encouragent l'alimentation saine et l'activité physique au quotidien, deux habitudes importantes pour une bonne santé. Pour cette activité, les élèves feront preuve de créativité dans la résolution de problèmes pour créer leur parcours d'obstacles, tout en bougeant et en s'amusant.

Cette activité soutient le message « Bougez! – Faites au moins 1 heure d'activité physique par jour » du document 5210 Un mode de vie.

Ce dont vous aurez besoin...

- La trousse de ressources (PDF ci-joint) de 5210 Un mode de vie
- La présentation **5210 Présentation** (en anglais seulement) de 5210 Un mode de vie, à l'intention des enseignants.
- Beaucoup d'espace
- Toute une gamme de matériel sportif – des cerceaux, des balles, des cônes, des cordes, etc.
- Le document intitulé **Bougez!** (PDF ci-joint)

Consignes

- Passez en revue la trousse de ressources de 5210 Un mode de vie.
- Regardez la présentation de 5210 Un mode de vie pour en apprendre davantage sur le programme.

Installation : Divisez le matériel sportif en autant de piles qu'il y a de groupes de joueurs.

Avant de commencer

- Utilisez le document intitulé **Bougez!** pour expliquer les bienfaits de l'activité physique.
- Divisez les élèves en groupes de 4 ou 5 et donnez une pile de matériel à chaque groupe.
- Donnez des exemples aux groupes pour les aider à commencer et réviser les principes de sécurité.
- Assurez-vous que chaque groupe a suffisamment de place pour créer son parcours d'obstacles et s'y exercer.

Règles du jeu

- Les élèves utiliseront le matériel de leur pile pour réaliser leur propre parcours d'obstacles.
- Ils doivent définir les limites et les règles de leur parcours d'obstacles, la manière d'utiliser le matériel et toute autre information pertinente.
- Les élèves donnent un nom à leur parcours d'obstacles et expliquent, à tour de rôle, les règles aux autres groupes.
- Les groupes effectuent, chacun à leur tour, chaque parcours d'obstacles.