



1,2,3, ON BOUGE regroupe 18 cartes aux couleurs attrayantes et aux personnages amusants. Les trois séries de cartes permettent à l'enseignant de choisir la plus appropriée pour faire bouger ou relaxer les élèves de la maternelle et 6e année. Les enseignants peuvent utiliser la pomme verte, pour une version plus facile de l'activité, ou utiliser la pomme rouge, pour une version plus difficile de l'activité.

Voici des idées de jeux à faire avec les cartes 1,2,3 ON BOUGE !

Maternelle et 1re année

1. Introduire une carte d'activité par jour dans l'horaire de la journée. Il y a 18 cartes alors pendant 18 jours, les élèves apprennent les mouvements décrits sur les cartes. Lorsque les élèves sont familiarisés avec les mouvements, les cartes peuvent faire partie d'un centre d'activité pendant les petits groupes ou même pendant les récréations à l'intérieur.
2. En groupe de 3 ou 4, les cartes sont placées face en bas et un élève à la fois prend une carte et en fait la lecture et ensuite le mouvement. La prochaine personne prend une carte jusqu'au moment où il n'y a plus de cartes.

2e et 3e année

1. Dans le cadre du cours de mathématique, les élèves trouvent une séquence de mouvement à l'aide des cartes de jeux. Lorsque l'élève a trouvé une séquence, il fait les mouvements de la séquence. L'élève peut faire le plus de séquences possible dans le temps proposé.
2. Encore dans le cadre du cours de mathématique, les élèves peuvent créer une régularité à l'aide des cartes. Pour réaliser ce jeu, il faut plusieurs paquets de cartes. L'idée est la même que la séquence, les



élèves exercent tous les mouvements de la régularité et ensuite recommence.

4e, 5e et 6e année

Les cartes peuvent être intégrées à l'intérieur de différents jeux (visionner les vidéos – en anglais) :

1. Domino – afficher les cartes sous l'affiche du domino
<http://www.everactive.org/dominoes-fitness-video?id=972>
2. Roche/papier/ciseaux - afficher 4 cartes cardiovasculaires sur les cônes
<http://www.everactive.org/rock-paper-scissors-blitz?id=972>
3. Les cartes peuvent servir de pénalité pour un jeu que vous voulez qui continue même si la personne s'est fait éliminer. Vous faites piger une carte à l'élève ou le groupe qu'il doit exécuter et ensuite le jeu continue.

Il y a plusieurs façons d'utiliser les cartes, soyez créatif et amusez-vous !

Pour toutes questions, communiquez avec la Fédération du sport francophone l'Alberta au (780) 469-1367 ou r.gauvreau@lafsfa.ca.

