

PLAISIRS D'HIVER



ACTIF L'HIVER, UN DÉFI À TA HAUTEUR!

- * Lors de tes moments libres, demande à un parent, un enseignant, un ami ou un membre de ta famille de te lancer un défi impliquant une activité physique ou sportive. Pour compléter ton bonhomme de neige, tu dois relever six défis d'une durée d'au moins 15 minutes chacun en incitant une autre personne à bouger avec toi.
- * Voici quelques idées : faire 20 tours de patinoire, organiser une course à obstacles dans la neige, construire le plus gros bonhomme de neige, faire un parcours de raquette à reculons, etc.
- * Voir les consignes au verso.

PLAISIRS D'HIVER



1.

2.

3.

Inscris ton nom :

4.

5.

6.

DEVOIRS ACTIFS

CONSIGNES DESTINÉES AUX ÉLÈVES

- * Inscris ton nom au centre et remplis chaque partie de ton bonhomme de neige en inscrivant une courte description du défi, d'au moins 15 minutes, que tu as réalisé.
- * Assure-toi que ton parent appose ses initiales sur ton bonhomme de neige chaque fois que tu relèves un défi.
- * Incite au moins une personne à bouger et à relever le défi avec toi.
- * Une fois ton bonhomme de neige rempli, rapporte-le à ton enseignant ou enseignante d'éducation physique et à la santé ou à ton titulaire de classe, pour que vous puissiez l'afficher à un endroit visible.

CONSIGNES DESTINÉES AUX PARENTS

- * Encouragez votre enfant à réaliser ses défis et à jouer dehors.
- * Montrez l'exemple en prenant quelques minutes pour aller dehors et bouger avec votre enfant. Profitez des plaisirs d'hiver en famille.
- * Donnez-lui des défis à la fois stimulants et amusants pour qu'il développe l'initiative d'aller jouer dehors.
- * Apposez vos initiales sur le bonhomme de neige à la fin de chacun des défis réalisés par votre enfant.

Respirez le grand air et découvrez les plaisirs de l'hiver!

DEVOIRS ACTIFS

PLAISIRS D'HIVER



ACTIF L'HIVER, UN DÉFI À TA HAUTEUR!

CONSIGNES DESTINÉES AU PERSONNEL ENSEIGNANT

- * Remettez à chaque élève un bonhomme de neige actif à découper et à remplir, accompagné des consignes destinées aux élèves et aux parents.
- * Invitez vos élèves à relever six défis et expliquez-leur comment remplir le bonhomme de neige actif.
- * N'hésitez pas à lancer des défis à vos élèves, faites preuve de créativité!
- * Bonifiez les devoirs actifs en organisant des défis interclasses, interniveaux, interécoles, etc.
- * Prévoyez des moments afin que les élèves puissent partager oralement leur expérience et donner des idées aux autres.
- * Lorsque les élèves ont rempli leur bonhomme de neige actif et qu'ils vous l'ont rapporté, vous pouvez télécharger des bonhommes de neige supplémentaires au www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver.
- * Finalement, rappelez aux élèves qu'il est important de bouger et qu'il est amusant de le faire même en l'hiver.