École Antoine-Girouard



Trousse pédagogique de la semaine du 8 juin 2020

4e année

Ça va bien aller! cid:image002.jpg@01D60D10.20DB2940

Chers parents,

Voici la dixième mouture des trousses pédagogiques. Celles-ci vous permettent de maintenir les acquis de vos enfants en mettant à votre disposition des activités fournies par le ministère et les bonifications que les enseignantes et enseignants ont ajoutées à celles-ci.

Bien que tout à fait volontaire, nous souhaitons que cet outil hebdomadaire permettra à votre enfant de se garder actif intellectuellement et de sentir un certain lien avec sa classe.

Bonne semaine, Ça va bien allercid:image004.jpg@01D61237.EA13DD80

Sylvie Landry, directrice intérimaire et toute l’équipe de l’école Antoine-Girouard!

**Plan de travail**

**Semaine du 8 au 12 juin 2020**

**Lecture :** 15 minutes de lecture personnelle par jour

Lire le texte *Brigade à plumes* et répondre aux questions des pages 36 et 37

**Grammaire :** étudier le verbe aller au conditionnel présent

**Orthographe:** Étude de la liste 28 **(dictée en vidéo dès mercredi)**

**Mathématique (à terminer pour vendredi)**

Caméléon : La comparaison et l’ordre des nombres décimaux p. 59 à 62, l’aire p. 68 à 70

Sondage activités physiques préférées (tableau de données à compléter **pour le lundi 15 juin**)

**Sciences**: Cliquer sur le lien pour écouter la vidéo et répondre aux questions dans le document qui se trouve dans la section « science »

<https://www.youtube.com/watch?v=GRiewRgI3eo>

**Univers social:** Cliquer sur le lien pour écouter la vidéo sur le coureur des bois et répondre aux questions dans le document qui se trouve dans la section « géographie, histoire et éducation à la citoyenneté »

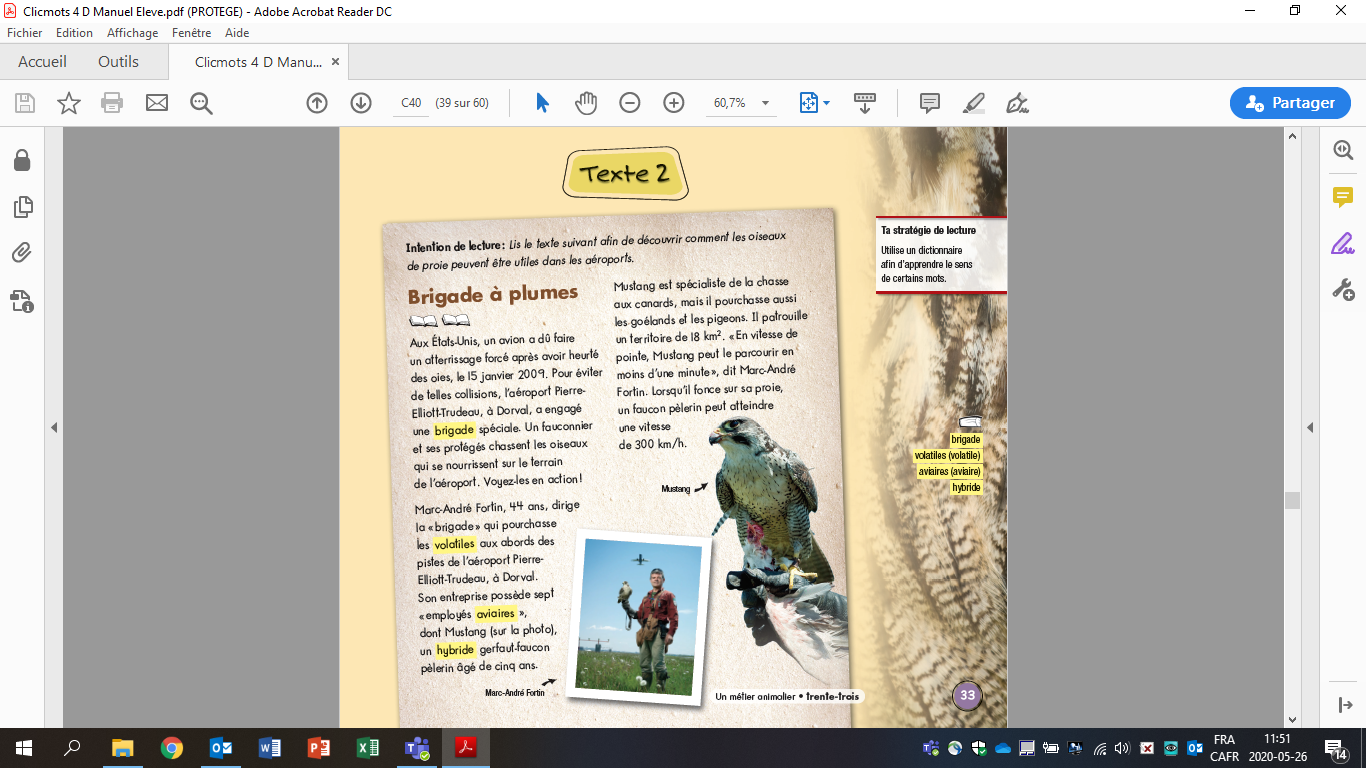
<https://primaire.recitus.qc.ca/sujet/organisation/nouvelle-france-1645/content/les-coureurs-des-bois>

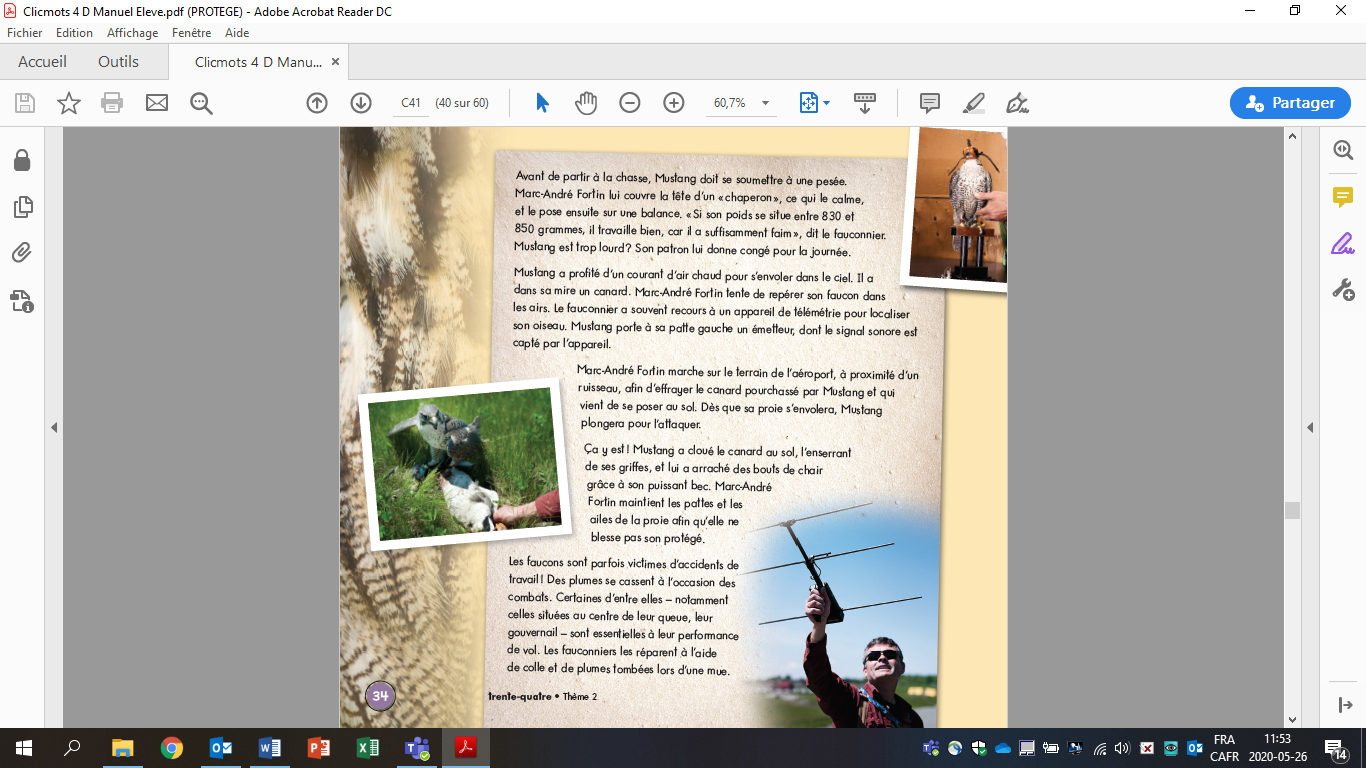
Félicitations pour tous tes efforts soutenus!

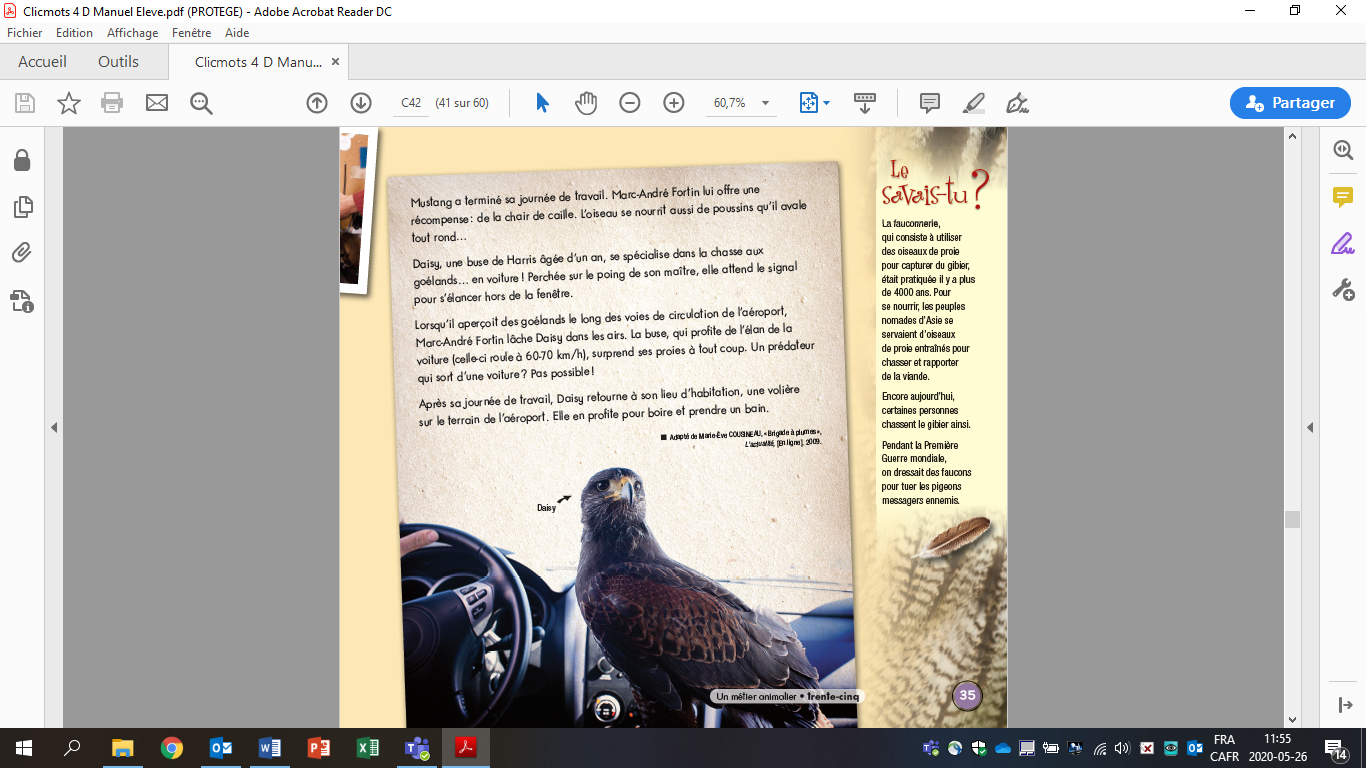
Français, langue d’enseignement

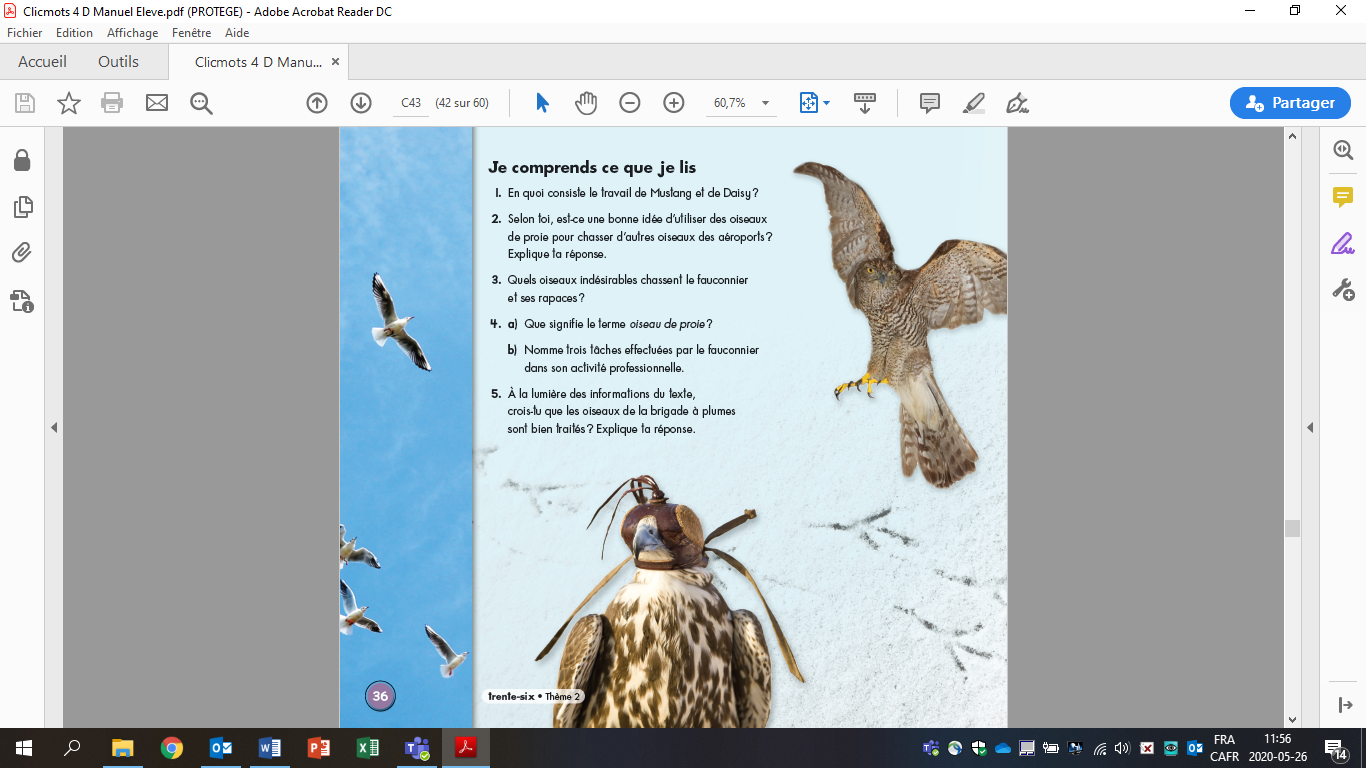
**Lecture**

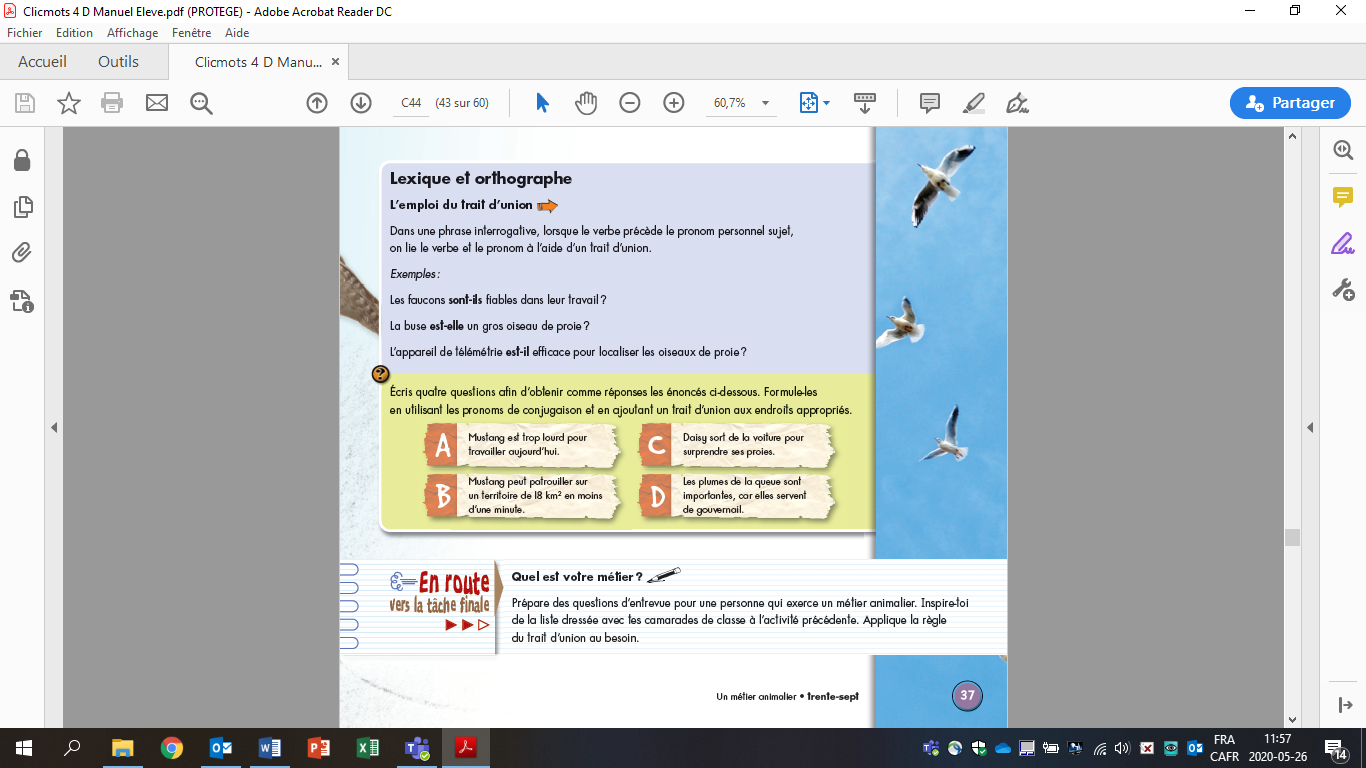
Lis le texte suivant et réponds aux questions des pages 36 et 37.











Internet, une mémoire d'éléphant !

Consigne à l’élève

* Selon toi, que veut dire l'expression une mémoire d'éléphant?
* Visionne la courte vidéo [Internet, quelle mémoire!](https://www.vinzetlou.net/fr/ressource/internet-quelle-memoire)
* Écris dans ton plan (en annexe) le conseil qui est donné dans cette vidéo.
* Lis l'affiche [6 conseils simples à suivre pour me protéger sur Internet](https://www.witigo.eu/docs/6-conseils-pour-me-Proteger-sur-Internet.jpg).
* Ajoute d'autres conseils dans ton plan.
* Après avoir lu l'affiche, ajoute d'autres conseils dans ton plan.
* À partir de ton plan, compose une lettre à une personne âgée de ton choix pour lui donner des conseils afin de se protéger sur Internet.
* Si tu as le goût, joue à ce [jeu de serpents et échelles.](https://www.priv.gc.ca/media/5053/activ_07_f.pdf)
* Tu peux aussi t'amuser à retrouver les mots dans la grille [Mots cachés.](https://www.priv.gc.ca/media/5059/activ_10_f.pdf)

Matériel requis

* Une tablette, un téléphone cellulaire ou un ordinateur pour visionner la vidéo et lire l'article.
* Une feuille ou un cahier et un crayon.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Regarder une vidéo pour en ressortir l'idée principale. * Lire un article pour s'informer. * Repérer des informations importantes et prendre des notes. * Écrire une lettre. * Développer sa pensée critique à l'ère du numérique.   Vous pourriez :   * Demander à votre enfant la signification de l'expression une mémoire d'éléphant. * Poser des questions à votre enfant sur ce qu'il a appris dans l'article. * Demander à votre enfant les conseils qu'il écrira dans sa lettre avant de commencer son écriture. |

Source : Activité proposée par Manon Grenier, conseillère pédagogique à la Commission scolaire des Appalaches

Français, langue d’enseignement

Annexe – Plan de ma lettre

Écris des conseils pour te protéger sur Internet :

* Vus dans la vidéo Internet, quelle mémoire! :
* Lus dans l'affiche 6 conseils simples à suivre pour me protéger sur Internet :

Modèle d'une lettre

|  |  |
| --- | --- |
|  | Écris la date. |
| Commence avec une formule de salutation :  Cher grand-papa,  Chère tante, |  |
| 1- Commence ta lettre en te présentant à la personne de ton choix.  2- Ensuite, explique des conseils pour se protéger sur Internet. | |
| Écris une formule de politesse :  Je t'aime grand-maman.  J'ai hâte de te voir. | |
|  |  |

Anglais, langue seconde

Enjoy the meal!

Consignes à l’élève

¼, ½, ¾… How can you actually read all these in English? Comment prononce-t-on les fractions en anglais? Cette activité t’aidera à prononcer les fractions puis à les utiliser… avec une délicieuse recette! Voici les étapes à suivre pour réaliser l’activité:

* Commence par écouter la chanson [fractions-fractions song](https://safeYouTube.net/w/IOVI). How easy was that?
* Now, I hope you are hungry, because where else to use fractions besides a good recipe! Lis la recette dans le livre [Lets bake Granola!](https://www.uniteforliteracy.com/unite/plantsandfood/book?BookId=1277) Do you understand everything? Essaie de bien prononcer tous les mots. Appuie sur le haut-parleur sous le livre pour t’aider.
* Time to eat! C’est le temps de mettre la main à la pâte et de cuisiner santé! Fais l’activité en annexe qui consiste à traduire correctement la recette en fractions. Prends le temps de bien prononcer les phrases à voix haute. Ensuite, fais la recette et déguste!
* Un petit glossaire pour t’aider à comprendre les abréviations ainsi que le corrigé de l’activité se trouvent en annexe
* Pour aller plus loin, trouve d’autres recettes chez toi ou sur internet en anglais et au boulot!

Matériel requis

* Un crayon.
* Les huit ingrédients nécessaires pour faire la recette. La liste est en annexe.
* Une tablette ou un ordinateur permettra d’accéder:
* à la chanson [fractions-fractions song](https://safeYouTube.net/w/IOVI)
* au livre [Lets bake Granola!](https://www.uniteforliteracy.com/unite/plantsandfood/book?BookId=1277)
* L’annexe contient des mots un petit glossaire ainsi que le corrigé des activités.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :  Écouter une chanson pour démêler les fractions en anglais.  Lire à voix haute une recette à partir d’un livre.  Lire et comprendre par lui-même une recette (santé!) en anglais.  Vous pourriez :  Prendre connaissance de la chanson et du livre à consulter.  Le guider dans la compréhension et la prononciation de la recette en annexe.  Déguster et savourer la recette que votre enfant aura à vous présenter! |

# 

Anglais, langue seconde

Annexe 1– Enjoy the meal!

Voici les huit ingrédients à rassembler avant de commencer ta recette :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Peeled apples cut in small pieces  Granulated sugar | Cinnamon  Lemon juice or water  Brown sugar | Oats  Butter or margarine  salt |

Et c’est parti! Dans chaque bulle, traduis en chiffre, en fraction ou en abréviation les passages en gras :

|  |
| --- |
| Une image contenant texte, livre  Description générée automatiquement |

Anglais, langue seconde

Annexe 2– Suite (Enjoy the meal!)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Glossary: fractions and abbreviations | | Answers |
| tbsp (T.) = tablespoon  tsp (t.) = teaspoon  ¼ = one quarter  ½ C. = half a cup  ¾=three quarters | 1 C. = one full cup or one cup  1 ½ = one and a half  1 ¾ = one and three quarters  ℉ = Fahrenheit degrees  min = minutes | 2. 2 tbsp or 2 T.  3. 1 ¾ tsp or 1 ¾ t.  4. 1 ½ tsp or 1 ½ t.  5. 1 C.  6. ¾ C.  7. ¾ C.  8. ½ C.  9. ¼ tsp or ¼ t.  10. 350 ℉ |

**JUNE 8TH WEEK – GRADE 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RENCONTRE TEAMS – Mercredi de 10h à 11h** | | |
| **4e année** | | |
| week 3 | Cardinal and Ordinal Numbers – *nombres cardinaux et ordinaux* | [Capsule "Miss Patricia"](https://www.youtube.com/watch?v=bS_ZQripObc)  [Ordinal Numbers](https://www.youtube.com/watch?v=w7eErDTUwF4&list=UU4P8csyQKa2_0D5-VtITRIg&index=24)  [Online game](https://www.softschools.com/math/ordinal_numbers/games/) |

**CONSIGNES:**

1. **Regarde la capsule “Miss Patricia”.**
2. **Regarde le lien vidéo «  Ordinal numbers »**
3. **Complète le tableau de la page 4 de ce document avec les terminaisons appropriées. (st – nd – rd – th)**
4. **Écris l’anniversaire des membres de ta famille chez toi. Page 4 de ce document.**
5. **Complète l’exercice de la page 5 de ce document.**

**Cardinal numbers**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Avec les enfants, Formule Mathématiques Nombre et icônes, de ... | 30 Meilleurs Telephone Number illustrations, cliparts, dessins ... |

**Ordinal numbers**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Dessin Au Podium Gagnant De Sport Illustration - Getty Images | Vecteur de l&#39;ascenseur - Telecharger Vectoriel Gratuit ... |
| Calendrier De Planification Illustration Dessin À Main Levée Sur ... | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **20th** | **30th** | **40th** | **50th** |
| **1st** | **21st** | **31st** |  |  |
| **2nd** | **22nd** | **32nd** |  |  |
| **3rd** | **23rd** |  |  |  |
| **4th** | **24th** |  |  |  |
| **5th** | **25th** |  |  |  |
| **6th** | **26th** |  |  |  |
| **7th** | **27th** |  |  |  |
| **8th** | **28th** |  |  |  |
| **9th** | **29th** |  |  |  |
| **10th** |  |  |  |  |

**\*EXCEPTION\***

**11th**

**12th**

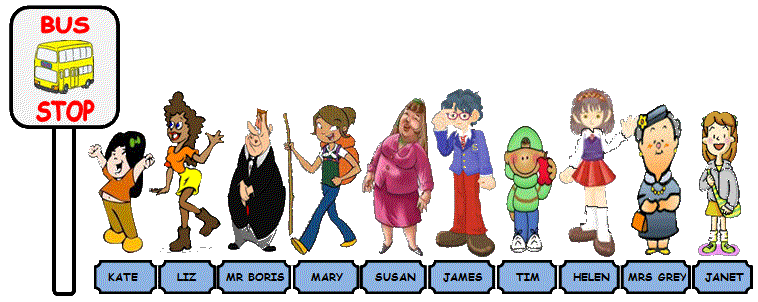
**13th**

**120 – 120th 222- 222nd**

**My family’s birthday**

**Ex: My birthday is on December 17th. My mother’s birthday is on....**

Waiting in line...



Answer the questions:

Where is James? \_\_\_\_\_\_\_\_James is the 6th (sixth)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Kate? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Helen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Mrs. Grey? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Mr. Boris? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Tim? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Mary? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Janet? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Susan? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Where is Liz? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Climbing the ladder



The frog is on the \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ step.

The rabbit is on the \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ step.

The bird is on the \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ step.

The dog is on the \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ step.

The snake is on the \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ step.

Mathématique

**Mathématique**

Dans ton cahier Caméléon B, faire les pages suivantes :

*La comparaison et l’ordre des nombres décimaux* p. 59 à 62 ;

*L’aire* p. 68 à 70.

Mathématique

**Mathématique**

Cette semaine, Mme Alissia, Mme Brigitte et M. Luc te demandent de faire un sondage auprès de 5 personnes de ton entourage et de compiler leurs réponses. D’abord, choisis 5 activités physiques et ensuite demande aux personnes de ton entourage quelles sont les deux activités physiques qu’ils préfèrent. Plus tard, nous utiliserons ton tableau de données pour construire différents diagrammes.

**Tableau de données**

Activités physiques préférées des membres de ma famille et de mes amis(es)

|  |  |
| --- | --- |
| Activités physiques | Nombre de personnes |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*\*à compléter pour* ***le lundi 15 juin***

Mathématique

Roule le plus loin possible!

Consigne à l’élève

Trouve la position idéale de la piste pour que la voiture roule le plus loin possible!

* Crée le montage présenté à la page suivante.
* Fais rouler la voiture 3 fois à partir du haut du plan incliné.
* À chaque essai, mesure la distance parcourue par la voiture sur le sol et note-la dans un tableau comme celui de la page suivante.
* Estime d’abord la distance qui sera parcourue par la voiture sur le sol.
* Fais rouler la voiture.
* Estime la distance réelle parcourue par la voiture sur le sol à chaque essai.
* Mesure ensuite la distance parcourue par la voiture sur le sol à l’aide d’un instrument de mesure. Ton estimation était-elle bonne?
* Indique la mesure de la distance parcourue par la voiture sur le sol selon les différentes unités du tableau.
* Place les mesures de la distance parcourue par la voiture sur le sol à chaque essai en ordre croissant dans l'unité de mesure de ton choix. Sélectionne la mesure qui se trouve au centre. Tu l’utiliseras pour la comparaison.
* Recommence en changeant l’angle du plan incliné.
* La voiture va-t-elle plus loin? Moins loin?
* L’angle est-il plus petit que le précédent? Plus grand?
* Si tu devais conseiller quelqu’un pour l’installation d’un plan incliné, quelle disposition conseillerais-tu? Pourquoi?

Matériel requis

* Voiture-jouet. Si vous n’en avez pas, utilisez un objet qui roule comme une boule.
* Surface plane (planche de bois large, couvercle de bac, etc.)
* Objets permettant d’élever le plan incliné à différents angles (livres, bac, ballon, etc.)
* Tableau pour compiler les résultats (il peut être reproduit à la main).
* Instrument de mesure permettant de mesurer la distance parcourue par la voiture en mètres, centimètres ou millimètres.
* Crayon

Mathématique

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Estimer des longueurs à l’aide d’unités conventionnelles * Mesurer des longueurs à l’aide d’unités conventionnelles * Établir des relations entre les unités de longueur * Collecter des données à l’aide d’un tableau * Ordonner des nombres en ordre croissant * Comparer des angles   Vous pourriez :   * Fournir du matériel à votre enfant pour la création du plan incliné. * Amener votre enfant à qualifier l’angle du plan incliné (angle aigu). * Proposer différents instruments de mesure à votre enfant (gallon à mesurer en mètres, mètre, règle de 30 cm, règle de 15 cm). * Encourager votre enfant à tester plus de dispositions du plan incliné afin de trouver la position idéale pour celui-ci. * Proposer à votre enfant de faire un schéma de chacune des dispositions du plan incliné. |

Source : Activité inspirée d’une proposition de A. Geoffrion, conseillère pédagogique en mathématiques (Commission scolaire Marie-Victorin) et M.S. Gélinas conseillère pédagogique en mathématiques (Commission scolaire Marie-Victorin). Activité créée par Rosalie Mercier.

Mathématique

Annexe 1 : Le plan incliné et compilation des données

|  |
| --- |
|  |

Tableau de compilation des résultats

Première disposition du plan incliné

J’estime que la voiture parcourra \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sur le sol.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Estimation de la distance parcourue par la voiture | Distance réelle parcourue par la voiture (en mètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en décimètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en centimètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en millimètres) |
| Essai 1 |  |  |  |  |  |
| Essai 2 |  |  |  |  |  |
| Essai 3 |  |  |  |  |  |

Mesure à utiliser pour la comparaison : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mathématique

Annexe 2 : Deuxième compilation des résultats

Deuxième disposition du plan incliné

J’estime que la voiture parcourra \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sur le sol.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Estimation de la distance parcourue par la voiture | Distance réelle parcourue par la voiture (en mètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en décimètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en centimètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en millimètres) |
| Essai 1 |  |  |  |  |  |
| Essai 2 |  |  |  |  |  |
| Essai 3 |  |  |  |  |  |

Mesure à utiliser pour la comparaison : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L’angle est plus (petit/grand) que dans la première disposition du plan incliné.

Mathématique

Annexe 3 : Troisième compilation des résultats

Troisième disposition du plan incliné

J’estime que la voiture parcourra \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sur le sol.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Estimation de la distance parcourue par la voiture | Distance réelle parcourue par la voiture (en mètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en décimètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en centimètres) | Distance réelle parcourue par la voiture (en millimètres) |
| Essai 1 |  |  |  |  |  |
| Essai 2 |  |  |  |  |  |
| Essai 3 |  |  |  |  |  |

Mesure à utiliser pour la comparaison : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

L’angle est plus (petit/grand) que dans la première disposition du plan incliné.

L’angle est plus (petit/grand) que dans la deuxième disposition du plan incliné.

Sciences et technologie

**Sciences**

**Visionne la courte vidéo qui se trouve sur la page web suivante :** <https://www.youtube.com/watch?v=GRiewRgI3eo>

**Réponds aux questions suivantes. Au besoin, écoute à nouveau la vidéo et mets-la sur pause si nécessaire.**

1. Pourquoi avons-nous besoin des abeilles?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Combien de fleurs une abeille peut-elle polliniser en une heure? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Pourquoi y a-t-il de moins en moins d’abeilles (4 raisons)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Selon toi, quelles seraient les solutions possibles pour aider les abeilles à survivre?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sciences et technologie

Aussi vite que mon ombre!

Consigne à l’élève

En cette période de crise, le Soleil n’est pas en confinement. Il se lève et se couche tous les jours. Sa course dans le ciel recommence quotidiennement. Mais comment observer ce phénomène à la manière d’un physicien ou d’une physicienne sans danger pour nos yeux? On utilisera nos ombres pour le faire.

* Lis les consignes à l’annexe 1.

Matériel requis

* Craie (ou ruban-cache), boite de jus ou de lait (env. 2 l), règle ou ruban à mesurer
* Ballon ou balle; lampe de poche ou lampe sur pied

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :  Observer systématiquement un phénomène astronomique (cycle du jour).  Noter ses observations sur la longueur des ombres.  Prendre des mesures de longueur.  Utiliser un vocabulaire précis pour parler de ce qu’il fait.  Vous pourriez :  Aider votre enfant à être le plus précis possible dans la description de ses observations et pour faire ses mesures.  Encourager votre enfant à recommencer plus d’une fois.  Inciter votre enfant à utiliser le vocabulaire de l’annexe 2 (Les mots pour *Aussi vite que mon ombre)*  Proposer à votre enfant d’aller plus loin en tentant d’expliquer le phénomène du lever et du coucher du soleil (voir annexe 1, section *Pour aller plus loin*)  Note : La même activité est proposée pour les élèves de 3e et de 4e. |

Source : Activité proposée par Donald Gaudreau (Commission scolaire de la Pointe-de-l’Île) et Geneviève Morin (Commission scolaire de Montréal).

Sciences et technologie

Annexe 1 – Aussi vite que mon ombre!

Consigne à l’élève

En cette période de crise, le Soleil n’est pas en confinement. Il se lève et se couche tous les jours. Sa course dans le ciel recommence quotidiennement. Mais comment observer ce phénomène à la manière d’un physicien ou d’une physicienne sans danger pour nos yeux? On utilisera nos ombres pour le faire.

Étapes

Première partie : observer le phénomène des ombres au cours de la journée.

Lors d’une journée ensoleillée sort à au moins trois moments différents pour réaliser les étapes suivantes :

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Prends un contenant de carton d’environ 2 litres.  2. Place-le bien au soleil.  3. Trace le dessous de la boite sur le sol.  4. Trace le contour de l’ombre au sol.  5. Fais un trait au bout de l’ombre.  6. Écris l’heure à laquelle tu as pris ta donnée.  7. Mesure l’ombre et note ta mesure.  8. Recommence au moins deux autres fois plus tard dans la journée. | Une image contenant bâtiment, extérieur, rue, assis  Description générée automatiquement |

Deuxième partie : expliquer le phénomène du lever et du coucher du Soleil

Maintenant, tente d’expliquer le phénomène du lever et du coucher du Soleil à l’aide d’un ballon et d’une source de lumière. Le ballon représente la terre qui tourne sur d’elle-même. La lampe représente le Soleil et elle ne doit pas bouger.

Consigne de sécurité

Attention! Ne jamais regarder directement le Soleil!

Pour aller plus loin

Tu peux pousser un peu plus loin l’investigation en :

* Recommençant deux ou trois fois les observations, sur deux ou trois jours, pour confirmer tes résultats;
* À l’aide de ton ballon et de ta lumière, explique comment il se fait que le Soleil ne se couche pas à la même heure dans les différents endroits au Québec (ex. : Montréal et Gaspé).

Sciences et technologie

Annexe 2 - Les mots pour Aussi vite que mon ombre

Les mots suivants permettront à l’enfant de s’exprimer plus clairement pendant et après son expérience.

|  |  |
| --- | --- |
| Jour | Rayon lumineux |
| Longueur | Rotation de la Terre sur elle-même  La Terre faire une rotation sur elle-même en un peu moins que 24 h. |
| Lumière | Soleil |
| Mesure, mesurer | Terre |
| Mouvement apparent du Soleil  On dit que le mouvement du Soleil est « apparent » puisqu’en réalité ce n’est pas lui qui bouge, mais plutôt la Terre qui est en rotation. | Tracer, trace |
| Nuit | Translucide |
| Ombre | Transparent |
| Opaque |  |

Sciences et technologie

Annexe 3 - Modèle de fiche d’observation des résultats

|  |
| --- |
| Une image contenant texte  Description générée automatiquement |

Sciences et technologie

Annexe 4 - Réponses au défi : pour les yeux des parents seulement!

Photos de l’expérimentation : Évolution de l’ombre au cours de la journée

Voici des photographies qui représentent ce qui a pu être observé lors d’une expérimentation semblable à ce qui est proposé dans la fiche de consigne à l’élève. Le défi pour l’enfant sera de trouver un moyen pour tracer l’ombre et que cette trace soit conservée au cours de la journée.

|  |  |
| --- | --- |
| La première ombre devrait être prise assez tôt le matin. | On remarque que l’ombre de midi est petite. |
| Une image contenant bâtiment, extérieur, rue, assis  Description générée automatiquement | Une image contenant bâtiment, rue, assis, petit  Description générée automatiquement |
| On remarque que l’ombre “tourne” dans le sens des aiguilles d’une montre. | Une dernière ombre devrait être prise en fin de journée pour mieux constater qu’elles deviennent de plus en plus longues. |
| Une image contenant extérieur, route, rue, parking  Description générée automatiquement | Une image contenant extérieur, trottoir, rue, noir  Description générée automatiquement |

Sciences et technologie

Annexe 5 :Photos de l’expérimentation : Mesurer l’ombre

La mesure des ombres peut se faire à l’aide d’une règle ou d’un ruban à mesurer. Si les mesures sont espacées de quelques heures, on peut se contenter d’une précision au centimètre près. Toutefois, l’enfant devrait être invité à être le plus précis possible.

* Vous n’avez pas de règle ou de ruban à mesurer à la maison. Utilisez simplement des unités non conventionnelles, c’est-à-dire des objets qui ont tous la même taille qu’on aligne l’un après l’autre (ex. : trombones, clous). L’important est d’être rigoureux et de remarquer que notre mesure de l’ombre varie en fonction du moment de la journée.

|  |  |
| --- | --- |
| Une image contenant chaîne, photo, blanc, vieux  Description générée automatiquement | Une image contenant skiant, neige, tenant, chaîne  Description générée automatiquement |

Photos : Donald Gaudreau

Expliquer le phénomène du lever et du coucher du Soleil

Pour l’explication du phénomène du jour et de la nuit, la page [La rotation de la Terre](http://www.alloprof.qc.ca/BV/pages/s1395.aspx) de la bibliothèque virtuelle de Allo Prof explique le phénomène à l’aide d’illustrations et d’animations.

Arts

Paperolles que je m'ennuie !

Consigne à l’élève

* En ce temps de pandémie et de confinement, plusieurs personnes s'ennuient des gens qui leur sont chers. Toi, t'ennuies-tu d'un proche ?
* Dans cette activité artistique, qui demande patience et dextérité, tu devras réaliser une carte en utilisant la technique des paperolles.
* Voici les étapes qui tu devras suivre :
* Informe-toi sur la technique des paperolles en lisant la première section de la page suivante.
* Réfléchis à une personne qui te manque et à qui tu aimerais offrir une carte.
* Réalise la carte à l'aide de la technique des paperolles.

Matériel requis

* Les consignes qui se trouvent à la page suivante ;
* Un carton rigide ;
* Des feuilles de papier (blanches ou de couleur) ;
* Une règle ;
* Deux cure-dents (facultatif) ;
* Des ciseaux ;
* De la colle liquide ;
* Un crayon de plomb.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Rechercher une idée liée à la proposition de création ; * Découper, enrouler, pincer et coller du papier ; * Identifier les formes arrondies et angulaires.   Vous pourriez :   * Tracer des lignes sur les feuilles pour guider le découpage de votre enfant. * Aider votre enfant à réaliser la couverture de la carte. * Inviter votre enfant à faire preuve de créativité dans les formes de papier. * Discuter avec votre enfant de son expérience de création. |

Arts

Annexe – Paperolles que je m'ennuie !

Les paperolles

|  |  |
| --- | --- |
| La technique des paperolles, aussi appelée quilling, consiste à enrouler des bandes de papier sur elle-même. Avec les rouleaux de papier, on peut faire différentes formes et réaliser des œuvres originales en les collant sur un support. C'est une technique qui demande beaucoup de patience et de minutie. | Une image contenant table, blanc, assis, tasse  Description générée automatiquement |

Étape de réalisation

* Choisis la personne à qui tu aimerais offrir une carte (membre de ta famille, enseignant, éducateur, entraineur, ami, etc.). Réfléchis à un élément qu'il ou qu'elle aime et que tu pourrais représenter sur ta carte avec la technique des paperolles. \*\*Astuce\*\* C'est plus simple si ton élément est de forme géométrique (carré, rectangle, cercle, demi-cercle, cœur, étoile, etc.).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * Avec une règle, trace des lignes sur les feuilles à 2 cm l'une de l'autre comme ceci. Puis, découpe les bandes de papier avec des ciseaux. | | | | | | | | | |  | |
| * Avec plusieurs bandes de papier, fais le contour de l'élément choisi à la première étape. En pliant la bande, tu peux faire des formes angulaires. En la roulant, tu peux faire des formes arrondies. \*\*Astuce\*\* Colle plusieurs bandes bout à bout pour faire une forme plus grande. | | | | | | | | | | | |
| Une image contenant intérieur, assis, vert, table  Description générée automatiquement | | Une image contenant poisson, table, assis, vert  Description générée automatiquement | |  | |
| * Avec d'autres bandes de papiers, crée des rouleaux et d'autres formes pour remplir l'espace à l'intérieur du contour. Tu peux utiliser un cure-dent pour t'aider à enrouler la bande sur elle-même. Par exemple, tu peux faire : | | | | | | | | | | | |
| Un rouleau serré | | Un cercle ouvert | | Une spirale | | Un cercle fermé | | Une goute | | Un œil | | Une virgule | |
| Aucune description disponible. | | Une image contenant raquette, eau, poisson, court  Description générée automatiquement | | Une image contenant boule, vert, assis, raquette  Description générée automatiquement | | Une image contenant boule, table, vert, pièce  Description générée automatiquement | | Une image contenant table  Description générée automatiquement | | Une image contenant boule, raquette, joueur, court  Description générée automatiquement | | Une image contenant joueur, raquette, boule, court  Description générée automatiquement | |

* Pour chacune des formes, commence par faire un rouleau serré (pour plus d'informations, [clique ici](https://www.lateliercanson.com/decouvrir-la-technique-du-quilling-ou-paperolles) !). Pour créer les formes fermées, colle l'extrémité de la bande. Pour créer les formes angulaires, pince le papier avec ton pouce et ton index.
* Colle toutes les bandes de papier (le contour et les formes) sur le carton rigide. Pour un travail plus soigné, utilise un cure-dent pour appliquer la colle liquide sur l'arête des bandes de papier.

Pour aller plus loin…

Écris un mot pour la personne choisie et colle-le au verso de la carte. Si c'est possible, rends-toi chez elle pour lui offrir sa carte en personne (tout en conservant 2m de distance !). Sinon, prends-la en photo et envoie ta carte par courriel. En lui donnant la carte, explique à la personne choisie ta démarche de réalisation

Éthique et culture religieuse

Et si on te demandait d'écrire les règles de vie de ta classe?

Consigne à l’élève

* Tu trouveras en annexe une liste de mises en situation reflétant des échanges dans une classe. Elles représentent toutes des situations de groupe où il y a un manque de respect.
* Lis les mises en situation. Discute avec quelqu'un du niveau de gravité de ces manques de respect. Tente de justifier pourquoi tu considères qu'une situation est un plus grand manque de respect qu'un autre. Tu peux tenter de les classer selon leur niveau de gravité. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'important est de justifier et d'en discuter.
* Réfléchis à des commentaires ou des attitudes que tu as déjà observées, entendus ou dits qui manquaient de respect. Comment t'es-tu senti(e) dans ces situations?
* Imagine qu'on te demande d'établir les règles à afficher dans ta classe. Lesquelles choisirais-tu afin d'instaurer un climat de respect? Pourquoi?
* Tu peux te baser sur les différentes mises en situation pour établir tes règles de vie.
* Écris entre 3 et 5 règles de vie.
* Tu peux en parler avec un membre de ta famille pour avoir leurs idées et les comparer aux tiennes.

Matériel requis

En fonction du choix des parents et de l’élève et selon la disponibilité des ressources, voici ce qui pourrait être utile :

* Matériel d’écriture (papier, carton, crayons, etc.).
* Matériel d’impression.
* Appareil numérique muni d’une connexion Internet.

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :   * Exprimer comment certains comportements et attitudes peuvent nuire à la vie de groupe. * Trouver des règles de vie qui permettraient de favoriser le vivre-ensemble au sein d'un groupe.   Vous pourriez :   * Discuter avec votre enfant des mises en situation et l'aider à verbaliser ses opinions. * Accompagner votre enfant dans l'élaboration de règles de vie de classe qui favorisent un climat de respect. |

Éthique et culture religieuse

Annexe – Et si on te demandait d'écrire les règles de vie de ta classe?

Voici la liste des mises en situation :

- En répondant à la question de son enseignant, Rosalie se trompe et dit que 2+2=5. Romain rit.

- Lors du cours de mathématique, Flavie dessine des triangles sur sa table de travail.

- Ahmed est très en colère. Il prend un livre dans la bibliothèque de la classe et le lance par terre.

- Ludovic pose une question tout en levant sa main, sans attendre le droit de parole.

- Samuel pleure parce qu’il a déchiré son dessin sans faire exprès. Keven se tourne et lui dit : « Franchement Samuel! Tu pleures pour rien! »

- Mohamed n’est pas en accord avec ce qu’Alicia dit. Il se bouche les oreilles.

- Madame Sylvie donne des explications à la classe. Simon et Rubis chuchotent au fond de la classe.

- Crystal donne un coup de poing à Étienne parce qu’il l’a traitée de menteuse.

Géographie, histoire et éducation à la citoyenneté

Univers social

**Visionne la courte vidéo qui se trouve sur la page web suivante :**

<https://primaire.recitus.qc.ca/sujet/organisation/nouvelle-france-1645/content/les-coureurs-des-bois>

**Réponds aux questions. Au besoin, écoute à nouveau la vidéo et mets-la sur pause si nécessaire.**

1. Nomme certaines caractéristiques nécessaires pour être un coureur des bois.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nomme certains objets qu’un coureur des bois apporte lors de ses voyages chez les Amérindiens.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Que rapporte-t-il à la colonie en échange de ces objets? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Que font les coureurs des bois pendant la période des échanges?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. En résumé, décris le rôle du coureur des bois.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Géographie, histoire et éducation à la citoyenneté

Les coureurs des bois- 4e année

Consigne à l’élève

* D’abord, tente, à l’aide des connaissances que tu possèdes déjà, d’expliquer le rôle du coureur des bois à l’époque de la Nouvelle-France en 1645. Si tu n’en as aucune idée, amuse-toi à questionner tes parents ou d’autres membres de ta famille.
* Ensuite, visionne ce court [vidéo](https://safeYouTube.net/w/eLVI).
* Maintenant que tu en sais davantage sur le rôle que jouait le coureur des bois à l’époque, je t’invite à composer une histoire racontant une aventure que celui-ci aurait vécue lors d’une de ses expéditions.
* Ton histoire doit comporter une situation initiale, un élément déclencheur, une ou deux péripéties, un dénouement ainsi qu’une situation finale.
* Au besoin, consulte cette page pour te référer au rôle du coureur des bois : <https://primaire.recitus.qc.ca/sujet/organisation/nouvelle-france-1645/content/les-coureurs-des-bois>
* À toi de jouer !

Matériel requis

* Papier et crayons
* Ordinateur, tablette ou cellulaire

|  |
| --- |
| Information aux parents  À propos de l’activité  Votre enfant s’exercera à :  Comprendre la réalité du coureur des bois à l’époque de la Nouvelle-France en 1645.  Composer un texte comportant une situation initiale, un élément déclencheur, des péripéties, un dénouement et une situation finale. |

Géographie, histoire et éducation à la citoyenneté

Annexe – Les coureurs des bois

Titre de ton histoire :

Plan (à l’aide de mots-clés, note ce qui se trouvera dans chacune des parties de ton texte)

Situation initiale (Qui ? Quoi ? Où ?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Élément déclencheur (Quel est le problème qui survient ?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Péripéties (Quelles sont les actions que met en place ton personnage pour régler le problème ?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dénouement (Quel action met fin au problème ?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Situation finale (Comment se termine ton histoire ?)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tu peux maintenant prendre une feuille lignée, écrire ton titre ensuite ton histoire.

Danse

Danse : En quête d’équilibre

Consignes à l’élève

Description sommaire du projet

Pour atténuer l’esprit du doute qui parfois nous assaille, on peut avoir l’instinct d’en parler avec des personnes en qui on a confiance ou intérioriser la situation pour découvrir en soi des solutions ou encore exprimer cet inconfort par un geste dansé.

Comment la danse peut-elle parvenir à atténuer l’incertitude, le doute? Comment peut-elle nous aider à mieux se sentir, à nous faire retrouver un certain équilibre ? On te propose un projet d’improvisation divisé en trois parties qui t’invite à explorer différents états de corps et d’esprit.

Partie 1 : Initier le déséquilibre

Lorsque le doute s’installe en nous, on a l’impression de perdre nos repères et que le sol se dérobe sous nos pieds. Dans cette première partie du projet, nous t’invitons à traduire dans ton corps cette sensation par la recherche de différents déséquilibres.

Consigne : Explore tous les déséquilibres possibles en initiant les mouvements et déplacements par différents segments du corps (tête, épaule, jambe).

Notion technique : Il est bon de rappeler que ton bassin constitue ton centre de gravité et que le déséquilibre survient lorsqu’un mouvement appelle un déplacement du centre (bassin).

Partie 2 : Chuter et prendre appui

Lorsque le doute est en nous, on a l’impression de chuter et de perdre nos repères. Dans cette deuxième partie du projet, nous t’invitons à traduire dans ton corps tous les moyens que tu utilises pour déjouer le sort de la chute.

Consigne : Explore toutes les façons d’amortir la chute et de prendre appui à partir ton corps. Fais également de ton environnement extérieur un réceptacle bienveillant de tes chutes : le divan, les coussins, les amoncellements de vêtements, un édredon, autant d’objets qui sont là pour recevoir tes déséquilibres.

Partie 3 : Retour vers soi

Dans cette troisième partie, nous t’invitons à revenir aux sensations et aux impressions physiques laissées par cette expérimentation de déséquilibre, de chute et de reprise d’appui pour tirer tes propres conclusions sur l’effet que peut avoir la danse sur ton état d’esprit. Pour nourrir tes réflexions tu peux retourner aux questions émises en introduction.

Danse

Annexe : Option numérique :

Sur la [plateforme Numéridanse](https://www.numeridanse.tv/dance-videotheque?type=search&search=d%C3%A9s%C3%A9quilibre&offset=0&limit=12&ressource=*&date=*&country=*&contributor=*&format=*&geo=*&sort=relevance&collection=), il y a plusieurs extraits vidéos de danse intéressants à visionner. Tu peux t’amuser à explorer ce site.

Voici un extrait vidéo qui explore une façon d’amener les déséquilibres et les chutes.

[Numéridanse extrait déséquilibres et chutes](https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/haute-resilience?s)

Il est à noter que cet extrait permet de voir une façon de faire et peut-être te donner des idées, mais il n’en tient qu’à toi de choisir ce que tu feras pour tes propres improvisations.

Matériel requis

* Choisir ou modifier un espace qui permettra de travailler le déséquilibre et les chutes
* Entourer cet espace par des meubles ou des objets à partir desquels prendre appui

**Éducation physique et à la santé**

Programme personnel d’entraînement

Nous poursuivons notre programme d’entraînement cette semaine. Tu vas remarquer que j’ai augmenté le temps pour la course et les répétitions pour chaque exercice. N’oublie pas que tu peux inviter tes parents et les autres membres de ta famille à s’entraîner! Je te conseille de faire ton programme au moins 3 ou 4 fois cette semaine.

Tout d’abord, débute par un entraînement de course à pied.

Pour ce programme d’entraînement, vas-y à ton rythme. Par exemple, si tu as eu de la difficulté à faire l’entraînement #2, refait le avant de passer au suivant.

|  |  |
| --- | --- |
| Entraînement #1 | 2 X 4 minutes de course  (1 minute de marche entre les deux) |
| Entraînement #2 | 2 X 4:30 minutes de course  (1 minute de marche entre les deux) |
| Entraînement #3 | 2 X 5 minutes de course  (1 minute de marche entre les deux) |

Par la suite, choisis 5 exercices parmi les 10 proposés. Clique sur le lien plus bas pour voir la description de chaque exercice.

**Haut du corps (un seul exercice)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nom de l’exercice | Nombres de répétitions ou durée |
| Pompes | 2 X 15 (1 minute de repos entre chaque série) |
| Dips sur une chaise | 2 X 15 (1 minute de repos entre chaque série) |

**Gainage (deux exercices)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nom de l’exercice | Nombres de répétitions ou durée |
| Redressement assis | 2 X 20 (1 minute de repos entre chaque série) |
| Planche abdominale | 2 X 45 secondes (1 minute de repos entre chaque série) |
| Planche latérale | 2 X 45 secondes (1 minute de repos entre chaque série) |

**Bas du corps (trois exercices)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nom de l’exercice | Nombres de répétitions ou durée |
| Burpees | 2 X 12 (1 minute de repos entre chaque série) |
| Chaise au mur | 2 X 45 secondes (1 minute de repos entre chaque série) |
| Fentes | 2 X 15 (1 minute de repos entre chaque série) |
| Squat | 2 X 15 (1 minute de repos entre chaque série) |

Les choix que tu fais peuvent être modifiés quand tu veux, mais je te suggère de faire le même exercice au moins lors de 2 entraînements avant de changer.

**Descriptions des exercices**

**Pompes :** <https://www.youtube.com/watch?v=UWTvLd1j2xs>

Dips sur une chaise : <https://www.youtube.com/watch?v=qwSoO6WEJ9g>

Redressement assis : <https://www.youtube.com/watch?v=LboyZJGKp38>

Planche abdominale : <https://www.youtube.com/watch?v=fh_GFwtnveU>

Planche latérale : <https://www.youtube.com/watch?v=Ceis1EtNiQw>

Burpees : <https://www.youtube.com/watch?v=uR0stk270jA>

Chaise au mur : <https://www.youtube.com/watch?v=Ur1cP1sfV74>

Fente : <https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIIQYs>

Squat : <https://www.youtube.com/watch?v=uF72B1mwGxk>

**Bon entraînement!!**

En musique cette semaine

* Tu trouveras à l’adresse ci-dessous, un menu d'exercices pour faire de la percussion corporelle
* Ton défi est de faire un court exercice chaque jour.
* Si tu n’y arrives pas au premier essai, la deuxième fois ça ira mieux
* C’est avec la pratique que tu réussiras à maitriser les exercices.
* Fais de ton mieux.
* Fais-le pour t’amuser avec plaisir.
* <https://fr.padlet.com/michelinelandry/4gttsjjl04wp6vqc>



Passe une très belle semaine

Ne t’inquiète pas, sois heureux !!