




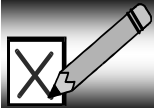


## DÉVELOPPEMENT MOTEUR

**CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT****CHAPITRE DIX ACTIVITÉS ET TRAVAUX PRATIQUES**

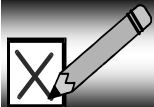
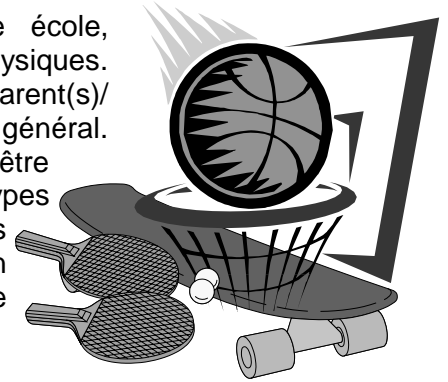
-  **1** Sondage sur l'inactivité physique 10–3
-  **2** Importance de l'exercice physique 10–3
-  **3** Entraînement efficace pour les jeunes 10–3
-  **4** Rapport sur les pauses récréatives à l'école 10–4
-  **5** Diagramme chronologique du développement 10–4



### ACTIVITÉ 1 Sondage sur l'inactivité physique

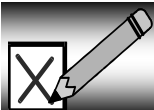
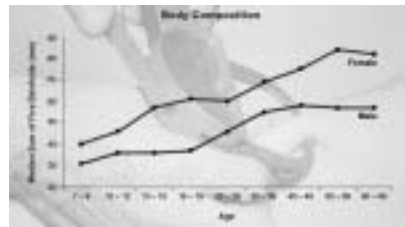


Identifiez des personnes qui, dans votre école, n'aiment pas pratiquer des activités physiques. Interrogez-les pour savoir ce que leurs parent(s)/ tuteur(s) pensent de l'activité physique en général. Demandez-leur s'ils ont été encouragés à être actifs durant leur enfance, et quels types d'activité leurs amis pratiquent. En vous fondant sur vos recherches, rédigez un résumé sur les facteurs qui influencent le degré d'activité des jeunes.



### ACTIVITÉ 2 Importance de l'exercice physique

Faites un panneau à afficher dans la salle de classe qui souligne l'importance de l'exercice pour la croissance et le développement. Utilisez des images, des graphiques, des articles, ou tout ce que vous pouvez trouver et qui traite de la composition du corps, de la souplesse, de la force musculaire, de la santé cardio-vasculaire, du bien-être et de la réussite scolaire.



### ACTIVITÉ 3 Entraînement efficace pour les jeunes

Devenez un entraîneur adjoint bénévole dans votre école ou dans une école de votre quartier. Renseignez-vous sur les techniques d'entraînement efficaces utilisées, et combinez ces informations avec les résultats de vos recherches précédentes afin de rédiger un guide concis sur les meilleures méthodes d'entraînement à suivre avec des enfants ou des jeunes.

