Bonjour chers élèves,

Je suis content de vous retrouver cette semaine!

J’espère que vous allez bien et que vous continuez de faire de beaux efforts pour garder vos neurones éveillés!

Voici ce que vous propose Grand-mère aujourd’hui :

Premier cycle

[https://youtu.be/bu7QOQCX2QY](https://can01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fbu7QOQCX2QY&data=02%7C01%7CJOSYANNE.CHARRON%40csp.qc.ca%7C69b6fb6637dd4e3773c508d7f5338ce1%7Ce591b77473fc4f65b31584c5a74b7594%7C0%7C0%7C637247474061156729&sdata=3BqevQe8mZ3WqckV%2FfS%2FFW7a%2BYqysjeOLyX63kehlK8%3D&reserved=0)

Deuxième cycle

[https://youtu.be/SExQ3Crk460](https://can01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FSExQ3Crk460&data=02%7C01%7CJOSYANNE.CHARRON%40csp.qc.ca%7C69b6fb6637dd4e3773c508d7f5338ce1%7Ce591b77473fc4f65b31584c5a74b7594%7C0%7C0%7C637247474061166726&sdata=gcojng%2BpEMssTcLdD3fxxMSjrfB41mtQiz7xVHTEAoM%3D&reserved=0)

Passez une belle semaine!

J’ai très hâte de vous retrouver!

Monsieur Pierre-Luc

**Anglais Physique et Artistique Rythmé**

**Défi de la semaine du 11 mai :**

**Objectif :** *Pratiquer* l’anglais, l’éducation physique et l’art dramatique tout en *s’amusant* et en *appréciant* la musique de différentes époques.

**Matériel :** Un appareil électronique pour faire jouer de la musique. Les paroles des chansons proposées.

**Consignes** **:**

1. Écoutez la chanson proposée et portez votre attention sur les paroles et votre compréhension de celles-ci.
2. Relevez le défi physique en respectant vos limites.
3. Inventez un message d’espoir.

Chanson de la semaine:

**Don’t give up on me – Andy Grammer**

<https://www.youtube.com/watch?v=bDwNbi-3O-k&feature=youtu.be&fbclid=IwAR31I4uqgTMFtkGM6XGv41LtQukAy3xH5-eTHUNDzMM2zTXJG885TbW75rA>

**Le tableau ci-dessous n’est qu’une proposition d’enrichissement pour chaque matière.** Ce projet est pour l’ensemble de l’école, donc on propose des variantes. Choisissez vos tâches en fonction de votre niveau et de votre intérêt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anglais** | **Éducation Physique** | **Art Dramatique** | **Musique** |
| * Écoutez et chantez les paroles de la chanson. * Lisez les paroles. * Prenez connaissance du défi d’art dramatique. Un message d’espoir se fait en plusieurs langues. Nous le voyons régulièrement dans le discours quotidien de Monsieur Legault, notre premier ministre.   **\*1er cycle :** Lorsque tu appelleras un membre de ta famille, ajoute une phrase positive en anglais.  Exemples : *It will be okay!, I miss you! See you soon!, I love you, I can’t wait to see you, everyting will be alright, etc.*  **\* 2e cycle :** Comme tu es le maire de la ville, tu dois ajouter à ton discours une partie en anglais pour les citoyens anglophones. Choisis les éléments importants de ton discours en français et exprimes les en anglais.  **\*3e cycle :** Comme tu es le premier ministre Legault, tu dois ajouter à ton discours une partie en anglais pour les citoyens anglophones. Choisis les éléments importants de ton discours en français et exprime les en anglais.  Google Translate n’est pas toujours la meilleure option…   <https://www.youtube.com/watch?v=UOyABNlA1jQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bsXAf5cLXbIl8cYjMXxF63ZLqkFOIeuJpYCkWv36HJKjg8EiMgDkOAj0> | * Comme plusieurs acteurs et politiciens éprouvent du stress et de la nervosité avant une présentation, certains font des exercices physiques qui les aident à se concentrer.   Puisque tu devras inventer un discours en français et en anglais, voici deux défis à relever :  **Défi #1 :** Défi planche abdominale  Gardez la position de la planche abdominale le plus longtemps possible en écoutant la chanson. Ne lâchez pas!   **Défi #2 :**  Petite capsule santé et le défi de réaliser ton soulier arc-en-ciel.  Voir l’**annexe 1** et l’**annexe 2** | * Nous sommes confinés depuis quelques semaines à la maison. Les gens importants nous manquent. * Comme la chanson parle d’espoir, inventez un message d’espoir pour les gens qui nous entourent.   **\* 1er cycle :** Appelle un membre de ta famille que tu n’as pas vu depuis longtemps. Sois positif et donne conseil pour ne pas lâcher.  **\* 2ecycle :** Tu es le maire de la ville de Boucherville, invente un court discours de 5 phrases afin que ton quartier reste positif face à la pandémie. Tu peux te filmer et me l’envoyer.  **\* 3ecycle :** Tu es le premier ministre Legault, invente un discours de 10 lignes pour aider ta population à garder le moral tout en respectant les règles de distanciation. Ton rôle est important. Pense à ta posture, à ta voix et à tes gestes pour être confiant face à tes citoyens. Tu peux te filmer et me l’envoyer. | * **L’improvisation vocale.** Voici une belle chanson pour improviser, ce qui consiste à inventer sa propre façon de chanter. Pour y arriver, tu n’as pas besoin d’être une/un virtuose, tu n’as qu’à te laisser aller et t’amuser. Voici trois façons de s’initier à la création: * 1) Fredonne la chanson en même temps que le chanteur, (avec des Yeah, yeah, yeah! ou des Wo, wo, wo! tu peux aller à 2:40 de la chanson pour entendre un exemple de yeah et de Wo). Tu n’as pas besoin d’être comme Andy Grammer, juste de suivre la mélodie à ta façon, c'est comme avoir une béquille. Plus tu vas connaître la chanson, plus ce sera facile. * 2) Pratique-toi en répétant la dernière syllabe de chacune des phrases (pour les couplets). Tu pourras y mettre l’intonation de ton choix , la longueur de la note que tu veux (note courte ou longue) et la nuance de ta voix (doux ou fort). * 3) Tu peux prendre un leitmotiv, c’est-à-dire une phrase que tu répètes sans cesse tout au long de la chanson. Par exemple dire:   “ Don’t give up”.   * N’oublie pas, là où il y a de la gêne, il n'y a pas de... plaisir! |

**Annexe 1**

Voici un site qui peut t’inspirer pour pratiquer diverses activités physiques :

<https://sites.google.com/view/resteactif/accueil>

***Capsule santé*** : *C’est important de bien s’hydrater* !

N’attends pas la sensation de la soif pour boire de l’eau car lorsque tu la ressens c’est que ton corps est déjà en manque d’eau. Plus ton corps est hydraté, plus tu augmentes ta performance sportive! Tout au long de la journée, habitue-toi à boire régulièrement de l’eau. Pendant un exercice, bois environ 2-3 gorgées d’eau à chaque 15 minutes. N’oublie pas de boire plus lorsqu’il fait chaud ou que tu transpires beaucoup. On boit après une activité pour remplacer le liquide perdu dans la transpiration.

À l’eau tout le monde!

**Annexe 2**

Chaque exercice est associé à un numéro, lorsque tu as fait 10 répétitions de l’exercice, tu peux colorier le chiffre: utilise des couleurs différentes afin d’avoir une espadrille arc-en-ciel!

4 : squat 5 : jumping Jack 6 : redressements assis 7: pompes au mur 10: fente sur place 11: aller toucher le coude au genou opposé 12 : saut groupé 13 : pas chassés 14 : chaise 15 : saut de ski 16 : planche 17 : pompes au sol 18 : rotation des bras 19 : piétinement sur place 20 : jogging sur place 21 : corde à sauter 22 : au sol, sur le ventre, superman (bras et jambes levés en même temps) 23 : lever un petit poids avec chaque main (biceps) 31 : invente un exercice de ton choix!

Chaque exercice est associé à un numéro, lorsque tu as fait 10 répétitions de l’exercice, tu peux colorier le chiffre : utilise des couleurs différentes afin d’avoir une espadrille arc-en-ciel !

