

# Anglais Physique et Artistique Rythmé

**Objectif :** *Pratiquer* l'anglais, l'éducation physique la musique 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
- L'application «Kahoot»
- Le matériel nécessaire pour la réalisation de ton smoothie
- Des accessoires de clown (facultatif)

## **Consignes :**


1. Écoutez la chanson proposée et portez votre attention sur les paroles et votre compréhension de celles-ci.
2. Relevez le défi santé.
3. Imagine-toi que tu es un clown lors de la réalisation de ta recette.
4. **PIERRE-LUC**

Chanson de la semaine:

**The Final Countdown – Europe**

<https://www.youtube.com/watch?v=TcJ-wNmazHQ>

**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.

<p align="center"><b>Anglais</b> Desni et Caroline</p>	<p align="center"><b>Éducation Physique</b> Guylaine et Mélanie</p>	<p align="center"><b>Art Dramatique</b> Rachel</p>	<p align="center"><b>Musique</b> Pierre-Luc</p>
<p>♥ Écoutez, lisez et chantez les paroles de la chanson.</p> <p>Répondez aux questions « <b>Kahoot</b> » en utilisant l'application. Le quiz vous fera réviser les <u>chiffres</u>.</p> <p>→ Connectez-vous à votre compte «<b>Kahoot</b>». <b>(Vérifiez avec un parent s'il a bien écrit sa date de naissance au compte)</b></p> <p>→ Allez dans «<b>SEARCH</b>» ou «<b>DISCOVER</b>».</p> <p>→ Écrivez «<b>Miss_Desni</b>».</p> <p>→ Cliquez sur le quiz «<b>The Final Countdown</b>» de votre cycle.</p> <p>→ Pour jouer, cliquez sur «<b>STUDY</b>» ou «<b>PREVIEW</b>»</p> <p>Il n'y a plus de date limite pour accéder au quiz. Ils sont disponibles en tout temps de cette façon! 😊</p> <p>♥ <b>+ DÉFI <u>COMPRÉHENSION</u> :</b></p> <p><b>Cycles 2 and 3 :</b> Read the lyrics and answer the questions.</p> <p>1) Where will we maybe come back?</p>	<p>♥ <b>DÉFI COURSE ET RECETTE SANTÉ</b></p> <p>En éducation physique, nous apprenons à exécuter des actions motrices, à travailler en équipe et nous apprenons aussi à adopter de bonnes habitudes de vie!</p> <p>Alors, pour cette semaine, le défi que nous te donnons est un plan d'action physique avec le jogging comme moyen et te proposons de préparer 2 bonnes recettes santé de smoothies rafraîchissants.</p> <p>Tu devras non seulement préparer un smoothie mais aussi le partager et déguster avec ta famille.</p> <p>Allez hop! On bouge et on cuisine!</p> <div align="center" data-bbox="526 1635 686 1948">  </div> <p><b>Voir l'ANNEXE 1</b> Le plan d'action physique avec le jogging comme moyen.</p>	<p><b>Il y a un clown dans ma cuisine!</b></p> <p>Comme les enseignants d'éducation physique te demandent de faire une recette santé, je vous demande de faire une version « <b>recette-clown</b> ».</p> <p>Pour cet exercice, je te propose de te déguiser en <b>clown</b> et de faire ta recette avec un membre de ta famille.</p> <p>La personne que tu auras choisie pour jouer avec toi, jouera le rôle de la personne sérieuse qui veut à tout prix que la recette fonctionne. Ainsi, ton attitude clownesque sera d'autant plus drôle!</p> <p><b>Joue avec ta voix</b></p> <p>Aigüe grave lente rapide</p> <p><b>Trouve-toi un nom rigolo Tu peux même avoir un geste répétitif.</b></p> <p><b>Mais qu'est-ce qu'un clown :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Les clowns sont très drôles car ils sont maladroits!</li> <li>♥ Ils ne comprennent pas toujours bien les consignes et ont</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Faire du "air ustensile" sur la musique.</li> <li>♥ En travaillant ta recette, comme tu seras un(e) clown, amuse-toi à prendre les ustensiles et les manipuler comme des instruments de musique.</li> <li>♥ En écoutant attentivement la chanson, tu remarqueras qu'il y a plusieurs instruments; le clavier électrique, la guitare électrique, la basse électrique, la batterie et le chant. Choisis-en un et concentre-toi sur son son.</li> <li>♥ Quand tu entends le clavier, fais semblant de jouer la mélodie du début sur le rebord du bol, ou de n'importe quel objet autour de toi.</li> <li>♥ Avec la spatule, cuiller de bois, fouet... sers-toi en comme micro, ou baguette de drum ou guitare. Quand tu entends le solo de guitare, ou une passe de drum, ou</li> </ul>

<p>2) Find two rhymes.</p> <p>3) What word do you use to greet the arrival of someone?</p> <p>4) Find a verb in the simple past tense.</p> <p>5) Find a pronoun in the song.</p> <p><b>Answer key</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Cycles 2 and 3</li> <li>1) We will maybe come back to earth.</li> <li>2) Ex : « tall » and « all »</li> <li>3) Welcome</li> <li>4) Ex : found</li> <li>5) Ex : We, I, They, ...</li> </ul>		<p>tendance à faire de longs détours pour faire la tâche qui est demandée!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ C'est pour cela que le spectateur trouve qu'ils sont très comiques!</li> </ul> <p><b>Des exemples de comportements de clown</b></p> <p><b>Ajoute des étapes inutiles à ta recette :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Chatouille les ustensiles avant de t'en servir sous prétexte que tes aliments seront plus heureux.</li> <li>♥ Lave des glaçons</li> </ul> <p><b>Utiliser les objets de la mauvaise façon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Brasse ta recette avec la cuillère à l'envers.</li> <li>♥ Place le bol sur ta tête.</li> </ul> <p><b>Manque une blague facile avec les aliments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Clown : Regardez, j'ai une banane dans l'oreille et met la banane près de ton menton.</li> <li>♥ Ton coéquipier : Ce n'est pas ça la blague, c'est de dire que tu ne comprends pas car il y a une banane dans ton oreille.</li> </ul> <p><b>Et amuse-toi bien c'est ça le plus important !</b></p>	<p>le chanteur, fais semblant de les imiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Plus tu connaîtras la chanson, plus tu seras capable de prévoir certains passages de la chanson, comme ça, tu seras plus crédible en tant que musicien de cuisine.</li> <li>♥ Amuse-toi, c'est bientôt le décompte final, la fin d'année approche!</li> </ul>
---	--	--	---

## ANNEXE 1

### *Mon plan d'action physique avec le jogging comme moyen!*



Suggestions d'échauffement avant le jogging :

<https://www.youtube.com/watch?v=WyHyEOjM2RY>

[https://www.youtube.com/watch?v=XIRKUjdJ\\_jl](https://www.youtube.com/watch?v=XIRKUjdJ_jl)

**Objectif principal :** Se donner un défi de programme physique comme le jogging et s'organiser une routine hebdomadaire que tu vas suivre et qui va te donner une grande confiance en toi!

Tout d'abord, identifie tes propres objectifs à toi, pars de tes réalisations personnelles et tu les améliores avec la technique des petits pas (augmente légèrement le temps ou la distance de course à chaque entraînement...) et ainsi tu y arriveras plus efficacement! Un bon moyen est d'alterner la marche avec la course (jogging-marche-jogging-marche). Avec le temps, la marche va prendre de moins en moins de place!



Par la suite, identifie ce qui t'empêche de réussir (exemple : le temps disponible dans la journée, la motivation à courir, la peur d'être trop essoufflé, de ne pas réussir le temps fixé, etc...) et avec tes parents, trouve des solutions pour t'aider à accomplir ton défi.

***Invente-toi une phrase, une devise encourageante comme*** : je flotte comme un papillon, je cours comme une gazelle, je persévère comme mon héros favori...Et en parlant d'héros, identifie une personne ou un personnage que tu perçois comme un champion ou une championne et énumère ses qualités que tu admires et qui ont permis de développer leur potentiel. S'inspirer de champions va t'encourager à poursuivre tes rêves!

Il te faut également un horaire de course (2-3 fois par semaine) que tu peux modifier en fonction de ta charge de travail et de la température! Trouve un parcours stimulant et motivant tel un terrain de sport près de chez toi, une piste cyclable ou bien les rues sécuritaires de ton quartier. Courir à deux est toujours plus agréable et motivant!

Tu peux te construire une petite fiche où tu inscris le nombre de fois que tu vas courir, le nombre de minutes accomplies, la distance parcourue. Après quelques entraînements de jogging, tu vas réaliser que tu t'améliores, que ton cœur et tes jambes se renforcent et tu vas être très fier de toi!

***Rappel d'objectifs réalisés à l'école lors de l'échauffement jogging :***

**1<sup>er</sup> cycle** : 5-6 minutes

**2<sup>e</sup> cycle** : 8-10 minutes

**3<sup>e</sup> cycle** : 12-15 minutes

**Petit truc pour augmenter la confiance en soi** : avant de t'endormir, pense et énumère tes petites réussites ou fiertés de la journée comme par exemple : j'ai bien fait mes études; j'ai fait rire mes ami(e)s, mes grands-parents; j'ai aidé quelqu'un (frère, sœur, parent...); j'ai compris un exercice difficile; j'ai fait de l'exercice; j'ai lu quelques pages de plus...C'est un bon moyen pour s'endormir avec un sourire sur les lèvres et avec le temps, tu vas ressentir une belle fierté d'héros qui va te donner des ailes pour tous tes rêves!

## RESTE POSITIF!

Si tu te dis à l'avance que tu es capable, tu réussis plus facilement à atteindre tes objectifs. **BON JOGGING!**

**Guylaine et Mélanie**

Voici maintenant deux recettes et un lien vidéo de smoothie pour t'apporter une belle énergie : <https://www.youtube.com/watch?v=zWmrckA0E9w>

- Fruits congelés, banane, tofu à dessert, jus de fruits, yogourt à la vanille, sirop d'érable, lait (ou de soya) au chocolat.
- Banane, 1 c.à soupe de cacao, 2 tasses de lait, 2 c.à soupe de miel.

Un bon smoothie aux fruits énergisant avant ou après ton jogging pour te

Rafraîchir!

