**Introduction.**

« Asseyez-vous ! » est l'une des directives les plus couramment utilisées à l'école. Mais est-ce vraiment la meilleure façon pour les enfants d'apprendre  pour ceux qui par nature sont les plus énergiques d'entre nous ?

Le mouvement sert de base au développement humain, à la motricité et aux compétences sociales. Le but de l'activité « classe active » est de mettre en parallèle le mouvement avec l'apprentissage. Ainsi, différentes mesures seront mises en place à l'école :

* activités pendant les cours,
* activités entre les cours,
* activité dans l'organisation de l'école.

Les élèves seront encouragés à devenir plus actifs et ainsi à se sentir bien équilibrés. Ils participeront à de brèves pauses d'activités pendant les cours, ce qui devrait les aider à stimuler leur capacité de concentration et à augmenter leurs performances d'apprentissage. Des exercices et méthodes de relaxation seront donnés. Les élèves seront encouragés à passer leurs pauses quotidiennes en mouvement et en attendant se connecter avec des amis. Pendant toute l'année scolaire, les élèves participeront à des journées de projet ou à des projets scolaires sur le sujet. Les élèves auront l'occasion d'essayer différents types de sports et auront également la chance de connaître différents clubs sportifs.

**Les objectifs**

* Corréler le mouvement avec l'apprentissage
* Améliorer l'activité et la concentration durant l’apprentissage.
* Améliorer l'activité entre les cours
* Renforcer l'activité dans l'organisation scolaire F.
* Encourager les élèves à devenir plus actifs et ainsi à se sentir mieux
* Aider les élèves à se détendre et ainsi se sentir mieux
* Donner aux étudiants la possibilité de connaître et d'essayer différents types de sports.
* Accroître la connaissance et la conscience du corps humain et des effets positifs du mouvement sur la concentration.

ACTIVITÉS.

1. Exercices pendant les cours.

**Description :** Pendant le cours, les enfants sont encouragés à faire des exercices d'activation, de relaxation ou de coordination pendant 13 minutes (au mieux tous les jours, au moins trois fois par semaine).

**Matériel/possibilité d'activités possibles :**

• vidéos : www.simplystrong.at – vital4brain (en allemand), ugotchi.at (plan de 4 semaines en allemand)

• livrets/ images/ affiches en classe : psicomotricidad/ psicomotricité

• dés avec activités • cartes d'action pour les activités physiques courtes

• étudier le vocabulaire avec des cartes d'action illustrées <https://ugotchi.at/fileadmin/user_upload/20090924_Stationsbilder.pdf>

• jeux d'action <https://ugotchi.at/fileadmin/user_upload/20110309_bewegterunterricht.jpg>

• activités pour améliorer la concentration :

**o** jeux de sensibilisation : « Concentrez-vous une minute sur tous les

objets verts de la classe. – “Maintenant ferme les yeux et dis-moi quatre

objets rouges/ dis-moi combien il y a de fenêtres/ …” etc.

**o** temps de détente : « Qu'est-ce que la relaxation signifie pour vous ?

Comment pouvez-vous vous détendre? Quels lieux/couleurs/sons vous

font vous sentir détendu ?

**o** Jeux de doigts – seul (par ex. lapin et chasseur) et en groupe (par ex.

kaléidoscope à doigts <https://www.youtube.com/watch?v=GC-PV2BSYD4>)

**o** clap rythmes

**Chronologie:** ? -> deux semaines

intenses ou 4 semaines ou pas de délai ?!

2. Activités entre les cours, pendant les pauses

**Description :**

Pendant les pauses, les enfants sont encouragés à devenir actifs, quittent la salle de classe :

• passer la pause dehors dans le jardin/cour d'école

• manger des collations à l'extérieur et prendre l'air

• installer des coins et un espace pour le mouvement et les jeux physiques

dans le couloir

o planche oscillante

o tapis de gymnastique

o baby-foot o jeux de balle

o parcours d'action au sol/ couloir sensoriel (<https://www.youtube.com/watch?v=gDefbr7Vlro>)

o saut de temple (par exemple https://ugotchi.at/fileadmin/user\_upload/20160517\_huepfposter-druck-2.pdf )

o Jeu élastique/Gummitwist o vidéos d'action <https://ugotchi.at/videos/>

• coller les tables de multiplication sur le devant de l'escalier

• jeux d'action <https://ugotchi.at/fileadmin/user_upload/20110309_bewegtepause.jpg>

• nettoyer la classe tous ensemble (clean@school)

• espace de l'âme Matériel/pool d'activités possibles :

• installation de coins sportifs

• installation de tables de multiplication, tapis-sauts-ABC/tapis-sauts, tapis-champs 100, coins sport, couloir sensoriel,…

• des affiches d'exercices possibles en classe

• des cartes d'action et des jeux d'action pour de courtes activités physiques

**Chronologie:** ? -> toute l'année scolaire, deux semaines intenses, 4 semaines ?!

3. Organisation d'événements spéciaux

**Description :** Pour enrichir l'éventail des possibilités de mouvement de l'élève pendant le cours, les enseignants proposent des événements spéciaux ou des sorties sur le terrain.

• Exemples d'événements spéciaux :

o organiser un flashmob

o une journée sportive pour un ou plusieurs cours

o une compétition sportive (« Jeux Olympiques »)

o inviter et organiser des journées avec des experts (cirque, entraîneurs de clubs sportifs donnant des cours d'essai, ateliers de jonglage, Hopsi Hopper ?,)

o organiser un parcours dans le gymnase de l'école qui est utilisé par toutes les classes pendant 2 jours (jungle, pirates,…)

o participation à un événement sportif national (comptage des pas, temps sportif,…) – ex. ugotchi.at ou « mission x s'entraîner comme un astronaute »

o une fête scolaire pour les jeux de sport et de mouvement <https://ugotchi.at/fileadmin/user_upload/Praesentation_Bewegungsfest.pdf>

o décorer le couloir ou le jardin tous ensemble pour des événements spéciaux

o installer un jardin ZEN tous ensemble

• Exemples de sorties sur le terrain :

. une journée de ski, une semaine sportive (jeux d'été),

. cours de natation, patinoire, randonnées,

. aires de jeux couvertes, parc aventure, parcs d'escalade

. Matériel/pool d'activités possibles

• contacts/programmes/possibilités nationaux.ales.

• **Chronologie** : toute l'année scolaire

4. Sensibiliser aux effets positifs du mouvement et des activités physiques sur l'ensemble du système humain

**Description**

Etape 1 : Pendant une semaine, les élèves sont amenés à faire enregistrer leurs propres habitudes de sport et d'activité physique (agenda, registre) et la classe enregistre son temps de mouvement physique quotidien pendant les cours et les pauses (poster).

Etape 2 : Au cours de cette semaine, l'enseignant propose un court autotest de concentration : des cartes illustrées avec des formes faciles -> les enfants prennent des notes sur les images dont ils se souviennent (dessins) - l'enseignant recueille la somme des bonnes réponses

Etape 3 : Dans le cadre des cours réguliers de « biologie », de langue et peut-être de mathématiques, les enfants reçoivent les connaissances et les outils nécessaires pour réfléchir et apprendre la corrélation entre le mouvement et l'apprentissage. Ils acquièrent des connaissances sur leur corps, leur système musculaire et leurs fonctions. Ils acquièrent des connaissances sur les effets positifs des activités physiques sur leurs performances mentales.

Etape 4 : Plusieurs exercices de l'« Activité 1 » sont mis en œuvre dans la routine scolaire quotidienne. Les enfants prennent des notes sur leurs activités, leurs exercices et (les élèves plus âgés) les relient aux bienfaits sur leur corps tels que les parties musculaires, la relaxation, la ténor musculaire, etc.

Etape 5: L'auto-test de concentration est répété avec de nouvelles images (mais tout aussi faciles) - directement après un autre exercice d'amélioration de l'Activité 1 - puis comparé afin de faire une "recherche scientifique" sur leur propre rapport mouvement-concentration .

Etape 6 : Les enfants commencent à diffuser les idées de plusieurs activités à la maison et à les mettre en œuvre avec leurs familles et amis pendant leur temps libre et les week-ends. Matériel/pool d'activités possibles : • cartes illustrées/Kamishibai • journaux de mouvement

**Chronologie** : Étape 1 + 2 : une semaine ; Étape 3 – 5 : au moins 2 semaines

**ÉVALUATION:** • Pré- et post-tests avec les étudiants - niveau de concentration et/ou compétences physiques et de coordination • Journal des mouvements • créateur de livres