

Semaine du 8 juin 2020

Bonjour chers parents et élèves,

- Vous trouverez, ci-dessous, la trousse pédagogique du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Des activités variées sont proposées pour les matières prévues au Régime pédagogique. Ces activités permettront la consolidation des apprentissages. **Il est fortement recommandé par le ministère de compléter le travail proposé.**

Comme à tous les lundis, afin de bonifier cette trousse, je vous ferai parvenir un plan de travail et des activités par courriel. Depuis la semaine dernière, des directives ministérielles nous demandent de récupérer certains travaux afin de garder des traces du travail accompli par votre enfant. Tous les détails à cet effet vous seront transmis dans le plan de travail.

Céline

Groupe 956

# Éducation physique

## Défi de la semaine.

Cette semaine pour ceux qui ne sont pas fan de grande séance de cardio. Nous allons travailler le cardio en entraînement fractionnés (HIIT) soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Mais qu'est-ce que le HIIT? Le HIIT est l'acronyme de High Intensity Interval Training en anglais qui veut dire Entraînement fractionné de haute intensité. Le terme HIIT désigne tous les entraînements qui combinent de courtes périodes d'efforts intensifs et explosif avec de courtes périodes de repos répétées plusieurs fois. Exemple : sprinter pendant 30 secondes (effort) et marcher pendant 1 minute (repos)- ce cycle est répété 5 fois. Je te propose de réaliser un défi par jour pendant 5 jours. Si tu n'as pas de corde à sauter, fait semblant de faire les sauts. À toi de décider si les défis seront faits de façon individuelle, familiale ou avec des amis et n'oublie pas de respecter le 2m !

**N.B. N'oublie pas de te laver les mains à la fin de ton entraînement et de bien t'hydrater durant tes exercices (boire de l'eau).**

## Ton premier défi de la semaine

**Débutant** : Faire 6 tours du parcours avec 20 secondes de travail et 20 secondes de repos par exercice. Il faut garder toujours un bon rythme d'exercice. Pour les montées de chaise (ou autre support plus haut), pensez à bien contracter les fesses lorsque vous montez sur la chaise. C'est la contraction de votre fesse qui doit faire monter votre genou et non pas l'élan de la jambe. Mettez votre pied à plat sur la chaise ou le banc pour penser à pousser sur les talons. - source :

<https://www.litobox.com/wod-420> .



## Ton deuxième défi de la semaine

**Débutant** : Faire, une bonne technique, 10 tours du parcours.

100m sprint ; 3 burpees et 1 minute de récupération.

**Substitution** : Si vous n'avez pas d'endroit pour courir, vous pouvez faire 1 minute de levés de genoux sur place ou 1 minute de mountain climber à haute intensité.

**WOD LitoBox #424**

Tout le corps [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

**1 100 m SPRINT**

1 MIN LEVÉS DE GENOUX sur place  
MOUNTAIN CLIMBERS

**2 10 BURPEES**

**3 1 min PAUSE**

Faire, avec une bonne technique, 10 tours.

Débutant 100m/3/1m - Intermédiaire 100m/6/1m - Avancé 100m/10/1m

## Ton troisième défi de la semaine

Voici une séance de 24 minutes de HIIT avec des exercices sans matériel réalisable n'importe où. Il faudra juste penser à votre minuteur ou votre smartphone pour indiquer les intervalles de travail et de récupération.

**Débutant** : Faire 6 tours avec 20 secondes de travail intensif et 20 secondes de repos par exercice.

# WOD LitoBox #430

Tout le corps

www.litobox.com

## 1 POMPES SPIDER(WO)MAN



## 2 SQUATS SAUTÉS



## 3 MOUNTAIN CLIMBERS



## 4 PLANCHE DYNAMIQUE en alternant les bras



## 5 CHAISE contre un mur



## 6 BURPEES



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

## Ton quatrième défi de la semaine

Voici une séance de HIIT pour brûler ton énergie avec une corde à sauter et quelques exercices au poids du corps.

**Débutant** : Faire 6 tours avec 20 secondes de travail (sauts à la corde rapide) et 20 secondes de repos par exercice. Si c'est trop facile, tu poursuivras la séance en intermédiaire 25 sec. /15 sec. (25 secondes de travail avec 15 secondes de repos).

# WOD LitoBox #453

Tout le corps

www.litobox.com



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

## Ton cinquième défi de la semaine

Tu pourras faire une bonne séance de cardio en 24 minutes.

**Débutant** : Faire 6 tours avec 20 secondes de travail et 20 secondes de repos par exercice. Si ton 1<sup>er</sup> tour est trop facile, tu pourras refaire les tours suivant sur le programme intermédiaire qui est le 25 sec. de travail / 15 sec. de repos.

# WOD *LitoBox* #459

👉 Tout le corps

www.litobox.com



**1**  
SAUTS  
GROUPÉS

**2** POMPES SPIDER(WO)MAN



**3** PATINEUR  
(g. + d.)



**4** BURPEES



**5**  
MOUNTAIN  
CLIMBERS

**6** V-UPS



Faire 6 tours, avec 30 secondes de travail et 10 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 25s/15s - Avancé 30s/10s

Bon travail !

## Anglais, langue seconde

Bonjour chers parents et élèves,

Vous trouverez, ci-dessous, la trousse pédagogique du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Les activités proposées ont pour but la consolidation des apprentissages prévues au Régime pédagogique. Nous vous rappelons qu'**il est fortement recommandé par le ministère de compléter les activités proposées.**

Par ailleurs, afin de bonifier cette trousse, je continuerai à vous transmettre des documents et un plan de travail via courriel, et ce, tous les lundis.

Bonne semaine.

El Abbes Tasra.



# Count to one thousand...fast!

## Consigne à l'élève

How high can you count? And how fast? Jusqu'à combien peux-tu compter? Et à quelle vitesse?! Dans cette activité, tu es invité(e) à compter jusqu'à mille en anglais! Voici les étapes à suivre pour réaliser l'activité:

- D'abord, écoute la chanson: [Counting numbers song for kids](#). Peux-tu suivre le rythme tout en prononçant les chiffres correctement? Attention, la chanson va de plus en plus vite! Écoute-la à nouveau autant de fois que tu veux ou pour être capable la suivre!
- Time to write! Sors ton un crayon! Fais le jeu-questionnaire en annexe. En combien de temps peux-tu compléter le parcours? Les questions sont traduites sous le tableau.
- Can you find other numbers in your environment? Quels chiffres peux-tu trouver dans ton environnement? Ouvre les yeux chez toi, sur la route, sur les pancartes, à l'épicerie, puis essaie de nommer les chiffres en anglais lorsque tu les repères.

## Matériel requis

- Une feuille, un crayon et une règle!
- Une tablette ou un ordinateur permettra d'accéder à : la chanson: [Counting numbers song for kids](#)
- Les questions accompagnées de la grille des chiffres sont en annexe!

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Compter au rythme d'une chanson au sujet des chiffres et des nombres.
- Soigner sa prononciation des chiffres d'un à mille.
- Écrire correctement plusieurs chiffres entre un et mille.

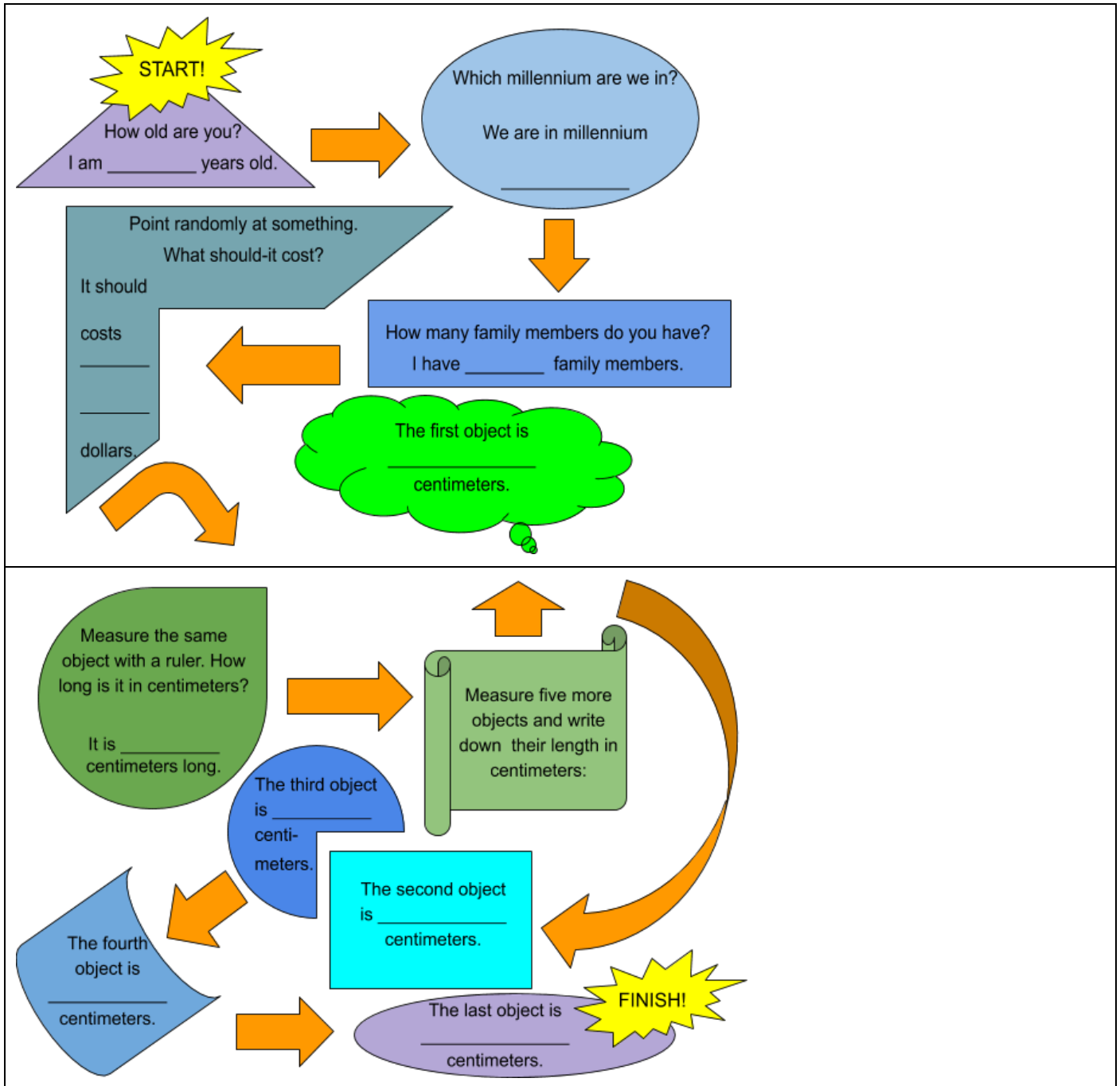
Vous pourriez :

- Prendre connaissance de la chanson que votre enfant doit écouter.
- L'accompagner dans son travail,



# Annexe 1– Count to one thousand!

Suis les flèches pour terminer le parcours. Écris tes réponses en lettres:



## Annexe 2– Suite (Count to one thousand!)

<b>0.</b> zero	<b>10.</b> ten	<b>20.</b> twenty	<b>300.</b> three hundred
<b>1.</b> one	<b>11.</b> eleven	<b>30.</b> thirty	<b>400.</b> four hundred
<b>2.</b> two	<b>12.</b> twelve	<b>40.</b> forty	<b>500.</b> five hundred
<b>3.</b> three	<b>13.</b> thirteen	<b>50.</b> fifty	<b>600.</b> six hundred
<b>4.</b> four	<b>14.</b> fourteen	<b>60.</b> sixty	<b>700.</b> seven hundred
<b>5.</b> five	<b>15.</b> fifteen	<b>70.</b> seventy	<b>800.</b> eight hundred
<b>6.</b> six	<b>16.</b> sixteen	<b>80.</b> eighty	<b>900.</b> nine hundred
<b>7.</b> seven	<b>17.</b> seventeen	<b>90.</b> ninety	<b>1000.</b> one thousand
<b>8.</b> eight	<b>18.</b> eighteen	<b>100.</b> one hundred	<b>2000.</b> two thousand
<b>9.</b> nine	<b>19.</b> nineteen	<b>200.</b> two hundred	<b>3000.</b> three thousand

### Traduction des questions:

1. Quel âge as-tu? 2. Combien de membres y a-t-il dans ta famille? 3. Dans quel millénaire sommes-nous? 4. Pointe un objet au hasard. Combien devrait-il coûter, selon toi? 5. Mesure le même objet avec une règle. Combien mesure-t-il en centimètres? 6. Choisis cinq autres objets à mesurer et écris leur longueur en centimètres.

## Musique : Suggestions de M. Jonathan

Bonjour,

Cette semaine je propose un petit questionnaire relatif aux styles et genres musicaux. Tout d'abord, les élèves devront associer les genres musicaux à leurs définitions. Les élèves peuvent faire des recherches dans un dictionnaire ou sur internet pour trouver les réponses. Par la suite, il sera possible d'écouter des extraits musicaux pour chacun des styles. De cette façon, les élèves pourront ainsi apprécier et se familiariser avec ces différents genres musicaux.

Genre musical :

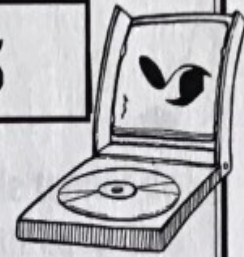
Ensemble de formes de même caractère, réunies par leur destination (exemple musique de chambre) ou par leur fonction (exemple musique sacrée).

La dénomination d'un genre peut venir d'une expression qui a marqué une scène musicale, de techniques ou sources sonores utilisées par le genre musical, de son origine géographique, ou de l'intention que porte le style. Un genre musical peut-être vocal ou instrumental.

Voici la feuille d'exercice :



# Des formes et des styles



◆ En te servant de ton dictionnaire, cherche les mots suivants, puis écris-les à côté de leur définition.

Rap	Boogi-Woogie	Funk	Negro spiritual
Disco	Concerto	Fugue	Rock and roll
Sonate	Ragtime		

1 Style de rock apparu à la fin des années 1960 dont le tempo est très rapide.

2 Pièce musicale instrumentale qui a un ou plusieurs mouvements pour un soliste ou un ensemble instrumental.

3 Musique populaire principalement chantée apparue aux États-Unis en 1954.

4 Style de musique dans lequel on entend des récitations chantées, apparu chez les noirs américains dans les années 1970.

5 Pièce musicale instrumentale pour un ou plusieurs solistes et un orchestre.

6 Chant religieux collectif originaire des États-Unis au XVIII<sup>e</sup> siècle.

7 Style de jazz originaire des États-Unis qui date des années 1930.

8 Style musical joué avec piano et orchestre, originaire des États-Unis. Il date de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

9 Pièce musicale instrumentale caractérisée par l'entrée successive d'un thème à des voix différentes.

10 Style de musique populaire destinée particulièrement à la danse. Très populaire depuis les années 1970.

## **Les extraits musicaux à écouter :**

### **Rap :**

<https://www.youtube.com/watch?v=biYdUZxfz9I&list=PL77XylyDuS988CMcFMfprgiwqggWqCU1Z>

### **Disco :**

**Saturday Night Fever - Bee Gees**

<https://www.youtube.com/watch?v=u1qN6gLbUMw>

### **Sonate :**

**Sonate à la lune - Beethoven**

<https://www.youtube.com/watch?v=4Tr0otuiQuU>

### **Boogi-Woogie :**

**Boogi-Woogie- Tommy Dorsey**

<https://www.youtube.com/watch?v=RTrG8W3rTfU>

### **Concerto :**

**Wolfgang Amadeus Mozart - Piano Concerto No. 21 - Andante**

<https://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63I>

### **Ragtime :**

## **Scott Joplin- The Entertainer**

<https://www.youtube.com/watch?v=fPmruHc4S9Q>

## **Funk :**

### **James Brown - I Feel Good**

[https://www.youtube.com/watch?v=U5Tqldff\\_DQ](https://www.youtube.com/watch?v=U5Tqldff_DQ)

## **Fugue :**

### **Glenn Gould-J.S. Bach-The Art of Fugue**

<https://www.youtube.com/watch?v=4uX-5HOx2Wc>

## **Negro spiritual :**

### **Louis Armstrong- Go down Moses**

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_vhBMWwNnBE](https://www.youtube.com/watch?v=r_vhBMWwNnBE)

## **Rock and roll :**

### **Chuck Berry - Johnny B Goode**

<https://www.youtube.com/watch?v=T38v3-SSGcM>

## **Appréciation:**

Quel genre musical as-tu aimé le plus?

---

---

Pourquoi?

---

---

Quel est le caractère de l'extrait que tu as préféré? ( Joyeux, triste, énergique...)

---

---

**Merci et bonne semaine!**

**M. Jonathan**

**Réponses:**



1. une musique populaire chantée apparue aux États-Unis en 1954 ?

Rock and roll

2. le style de musique des noirs américains dans les années 1970 dans lequel on entend des récitations chantées ?

Rap

3. le style musical de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle joué avec piano et orchestre originaire des États-Unis ?

Ragtime

4. une pièce musicale instrumentale pour un ou plusieurs solistes et orchestres ?

Concerto

5. un chant religieux collectif originaire des États-Unis au XVIII<sup>e</sup> siècle ?

Negro spiritual

6. le style de jazz des années 1930 originaire des États-Unis ?

Boogie-Woogie

7. une pièce musicale instrumentale caractérisée par l'entrée successive d'un thème à des voix différentes ?

Fugue

8. une pièce musicale instrumentale qui a un ou plusieurs mouvements pour un soliste ou un ensemble instrumental ?

Sonate

9. un style de musique populaire depuis les années 1970, destiné particulièrement à la danse ?

Disco

10. un style de rock apparu à la fin des années 1960 dont le tempo est très rapide ?

Funk

