



Cet atelier fait vivre à l'élève de façon ludique la callisthénie, une discipline physique enseignée à l'École des Ursulines au 19^e siècle. C'est à cette époque que se développe réellement la gymnastique dans les établissements d'enseignement pour jeunes filles.

1, 2, 3 on bouge! combine histoire et exercices physiques légers dans un environnement unique : le jardin du Monastère des Ursulines.

DURÉE : 30 MINUTES D'ACTIVITÉ

LES THÈMES EXPLORÉS

- **L'éducation physique**

L'élève découvre le pouvoir des muscles volontaires. Il met en œuvre ses capacités physiques tout en travaillant sa souplesse et son agilité.

- **La santé**

L'élève apprend comment l'éducation physique est liée à la santé du corps.

- **L'enseignement**

L'élève explore les cours de gymnastique du 19^e siècle en étant immergé dans le décor exceptionnel que constitue le jardin du Monastère des Ursulines.

L'ACTIVITÉ

Lors de cette activité dynamique se déroulant à l'extérieur, les élèves sont plongés dans un cours de gymnastique du 19^e siècle. Ils participent à plusieurs exercices de callisthénie abordés selon différentes approches :

- Jeu d'imitation
- Jeu de compétition
- Jeu de création spontanée

LA PROGRESSION DES APPRENTISSAGES

1^{er} et 2^e cycles

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

- Manier divers objets en appliquant une technique appropriée.
- Adopter un mode de vie sain et actif.
- Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves.

UNIVERS SOCIAL

- Développer la pensée historique.
- Situer les périodes antérieures dans leur contexte.
- Interpréter une réalité sociale et lui donner un sens.



PÔLE CULTUREL
DU MONASTÈRE
DES URSULINES

Réservation et informations

Réservation en ligne

Yohan Bonnette

ybonnette@ursulines-uc.com

418 694-0694

1 866 694-0694