



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, l'élève est invité à prendre part à un cours de gymnastique du 19^e siècle. Il participe à plusieurs exercices de callisthénie abordés selon différentes approches :

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

LA PROGRESSION DES APPRENTISSAGES

1^{er}, 2^e et 3^e cycles

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

- Déterminer l'espace disponible et estimer des distances.
- Trouver l'équilibre.
- Maintenir des postures simples et complexes.
- Manipuler des objets de la gymnastique.
- Se placer, se déplacer ou manipuler des objets en tenant compte de son ou de ses partenaires.
- S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec un ou plusieurs partenaires.

UNIVERS SOCIAL

- Voir des changements dans des objets d'usage courant. (1^{er} cycle)
- S'ouvrir à la diversité des sociétés et de leurs pratiques. (2^e cycle)
- Connaître la réalité culturelle du 19^e siècle. (3^e cycle)



**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