

**6<sup>e</sup> ANNÉE DU PRIMAIRE**  
Semaine du 4 mai 2020

## Les 5 défis de la semaine!

### **Défi#1** *Comprendre comment la COVID-19 se propage (français – lecture)*

Suite à ta lecture du texte « Comprendre comment la COVID-19 se propage », complète la feuille « Réfléchis à ce que tu as lu » (voir pages suivantes).

### **Défi#2** *L'eau est-elle un conducteur? (sciences)*

Selon toi, l'eau est-elle un conducteur? Émet ton hypothèse.

---

---

---

---

---

Après avoir regardé la vidéo, peux-tu énoncer la conclusion à la question scientifique?

<http://www.scienceenligne.ca/video.asp?video=Scientific/eauestelleunconducteur.mp4&Titre=L%27eau%20est%27elle%20un%20conducteur>

---

---

---

---

---

Ton hypothèse était-elle la bonne? Oui ou non? Pourquoi?

---

---

---

---

---

## Comprendre comment la COVID-19 se propage



Êtes-vous coincés chez vous? Eh bien, merci. Merci de prendre la COVID-19 au sérieux. Votre famille comprend que nous devons tous travailler ensemble pour ralentir la propagation de ce virus. En restant chez vous, vous faites votre part!

### Un nouveau virus

Avez-vous déjà eu un rhume? Ou une grippe ou la varicelle? Alors, vous savez ce que sont les virus. Ils peuvent nous rendre malades. On essaie de ne pas répandre les microbes autour de soi. On reste chez soi jusqu'à ce qu'on ne soit plus contagieux.

Un virus est trop petit pour qu'on puisse le voir. Il ne peut pas survivre tout seul. Il doit entrer dans un « hôte ». Souvent, cet hôte est un animal. Parfois, c'est un humain.

À l'intérieur de l'hôte, le virus envahit les cellules. Puis, il se réplique jusqu'à ce qu'il ait tué ces cellules.

Mais le corps se défend. Son système immunitaire est conçu pour lutter contre les envahisseurs comme les virus.

Pendant cette bataille, la personne malade peut se sentir mal. Les symptômes de la COVID-19 incluent de la fièvre, une toux et de la fatigue. C'est comme avoir un mauvais rhume ou la grippe.

S'il a un bon système immunitaire, le corps gagne. En général, les enfants ont de bons systèmes immunitaires. Après une ou deux semaines désagréables, vous vous sentirez probablement bien.

L'important est de ne pas infecter les autres pendant qu'on est malade. En effet, certaines personnes peuvent tomber gravement malades et se retrouver à l'hôpital.

### Comment il se propage

La COVID-19 est contagieuse. Le virus se propage d'une personne à l'autre.

Ceci se produit lorsqu'une personne malade tousse ou éternue. Des gouttelettes minuscules sont projetées dans l'air. Une personne malade peut aussi toucher une chose, une poignée de porte, par exemple. Lorsqu'une autre personne utilise la poignée de porte et que, plus tard, elle se touche le nez ou la bouche, elle devient infectée.

## Mains en l'air!

La meilleure façon d'éviter d'attraper la COVID-19? Se laver les mains avec du savon et de l'eau. Cela tue le virus. Après avoir touché une chose que d'autres ont touchée, il faut se laver les mains. Chaque fois qu'on rentre chez soi, il faut se laver les mains.

Un bon lavage de mains prend au moins 20 secondes. On a le temps de chanter « Joyeux anniversaire » deux fois. Il faut frotter toutes les parties de nos mains – la paume, le dos, entre les doigts, le bout des doigts et le pouce. Le mieux est de se laver les mains avec du savon mais le désinfectant pour les mains marche aussi.

Maintenant que nos mains sont propres, on peut se gratter le nez en toute sécurité!

## Gardez vos distances!

L'autre façon de ralentir la propagation du virus? Prendre la « distanciation physique » au sérieux.

Cela signifie de rester à deux mètres de tout le monde. Deux mètres, c'est environ la longueur de deux bras.

C'est plus loin que la distance que parcourent les gouttelettes projetées par une personne qui tousse.

À cette distance, on est à l'abri des autres. Et s'il y a la moindre chance qu'on soit malade, les autres seront à l'abri de nous.

Rester chez soi autant que possible aide aussi à contenir le virus.

## Briser la chaîne

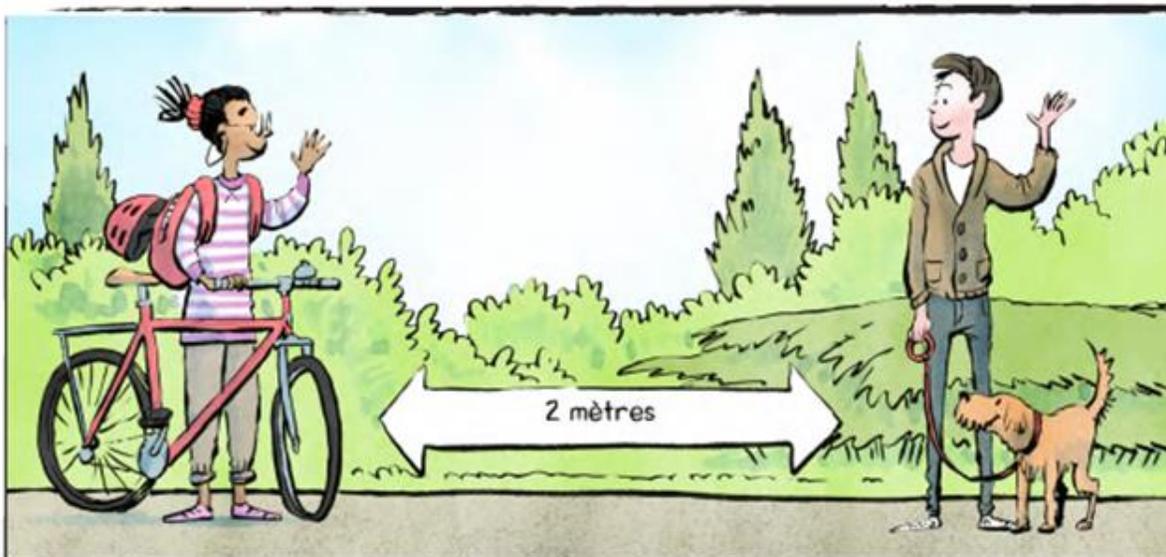
Si le confinement vous rend grincheux, rappelez-vous qu'il ne s'agit pas que de vous! Il s'agit de protéger les autres membres de votre communauté. C'est ce qu'il est responsable de faire. Alors, donnez-vous une tape dans le dos.

Cette crise ne durera pas toujours. Mais pour le moment, c'est très important.

« Si nous agissons maintenant, même si cela semble être beaucoup demander, les choses iront mieux demain », dit le premier ministre.



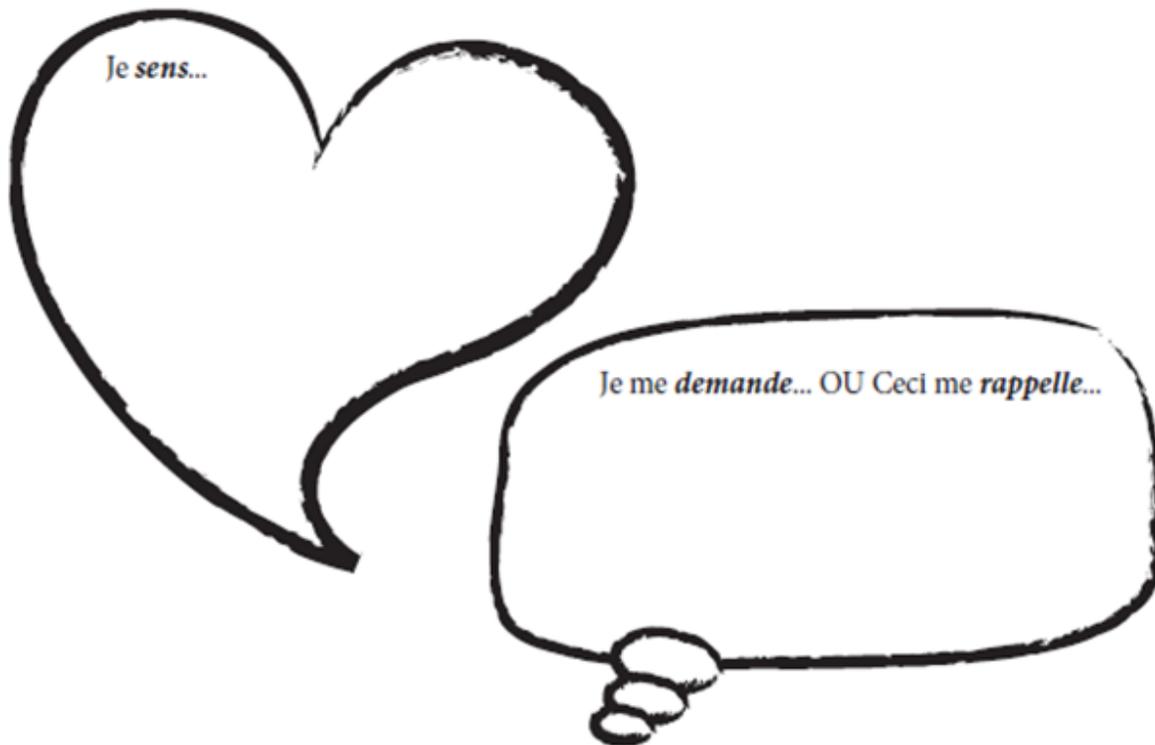
Selon toi, quelle est l'importance de ce reportage?



Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## Réfléchis à ce que tu as lu

Maintenant que j'ai lu le reportage...



Ce que j'ai trouvé *important, surprenant, ou intéressant*, c'est...

Je pense ceci parce que...

### Défi#3 *Faire face à la crise de la COVID-19*

Suite à ta lecture du texte « Faire face à la crise de la COVID-19 », complète la feuille « Mon journal quotidien » (voir pages suivantes).

### Défi#4 *Fractions et oursos (mathématique)*

Résous les problèmes ci-dessous, tu peux utiliser une feuille brouillon si tu le désires.

William et sa maman Cynthia ont très grand cœur. Pour chaque personne âgée qui habite dans leur quartier, ils aimeraient bien lui acheter 1 ourson en peluche en cette période difficile de confinement.



Arrivés au magasin de jouets, Ti-Will et sa mère ont devant eux 12 oursos au pelage marron et 8 oursos au pelage beige.



Quelle fraction représente les oursos au pelage marron?



En parcourant le magasin, William et Cynthia découvrent qu'il y a aussi des oursos au pelage blanc et au pelage gris qui sont à vendre. Super! Ils voulaient justement acheter des oursos gris!



Les oursos blancs représentent  $\frac{2}{8}$  des 48 oursos à vendre.

Combien d'oursos gris vont-ils acheter pour les personnes âgées ?

## Faire face à la crise de la COVID-19



**Comment allez-vous? C'est une période un peu effrayante, n'est-ce pas? Vous vous sentez anxieux? Ce serait compréhensible. Ce virus a bouleversé notre vie. Le monde semble hors de contrôle. Il est facile d'être stressé. Même pour les adultes.**

Et pourtant... nous pouvons apprendre des choses de cette situation. C'est une occasion de découvrir comment traverser des périodes difficiles. Chacun d'entre nous fera face à des défis dans la vie. Il s'agit d'un de ces moments.

Chris Hadfield s'y connaît en matière de danger. C'est un ancien astronaute canadien. Il s'est envolé dans l'espace. Il a commandé la Station spatiale internationale.

Il est aussi très doué pour s'isoler. Il a passé des mois dans un vaisseau spatial!

M. Hadfield a produit une courte vidéo. Dans celle-ci, il décrit comment il maîtrise les situations dangereuses. Il sait comment réussir et être productif même dans des moments stressants.

D'abord, dit-il, on doit comprendre le danger réel. « Il ne faut pas se contenter d'avoir peur des choses. »

Puis, il suggère de se fixer des buts. Quelle est la tâche à faire ce matin? Que voulez-vous accomplir au cours de cette journée?

« Puis, passez à l'action! », dit-il.

Regardez cette vidéo pour voir ce que vous pensez de son conseil. Est-ce que cela semble être une chose que vous pourriez faire?

Vous êtes coincés à l'intérieur de toute façon. S'il y a une chose que vous voulez faire depuis longtemps, c'est peut-être maintenant le moment idéal pour la faire!

Clara Hughes est une autre Canadienne bien connue. Elle a gagné six médailles aux Jeux olympiques d'été et d'hiver, en cyclisme et en patinage de vitesse.

Mais elle est encore plus fière du travail qu'elle a accompli en santé mentale. Elle a partagé ses propres expériences liées à la maladie mentale. Et elle a encouragé d'autres personnes à chercher de l'aide et à parler. Des centaines d'enfants la contactent.

Comme beaucoup de gens, M<sup>me</sup> Hughes trouve que la crise de la COVID-19 est stressante. Elle s'auto-isole présentement chez elle. Elle dit que c'est une façon de protéger les autres.

« Je fais de mon mieux pour que ceux qui sont autour de moi soient en sécurité. »

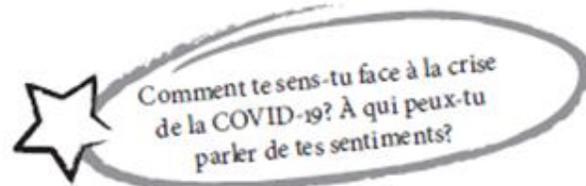
Elle fait attention à sa santé mentale. Elle fait de l'exercice, qui, elle le sait, est très important pour son bien-être mental. Elle fait attention à ne pas trop regarder les nouvelles.

« Trop peut mener à l'anxiété. Cela peut causer du stress. »

Clara Hughes est un excellent modèle de rôle. Alors, pendant que vous êtes enfermés, portez attention à votre santé mentale. Faites des choses que vous aimez faire. Connectez-vous en ligne avec votre famille et vos amis. Trouvez des façons de rire. Faites les fous parfois.

Faites les premiers pas et parlez avec honnêteté aux gens qui vous comprennent et qui sauront vous écouter. Dites-leur comment vous vous sentez.

Comme le dit Chris Hadfield : « Ce n'est pas la fin du monde. Ce n'est qu'une chose à laquelle nous devons tous faire face. »



Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## Mon journal quotidien

<b>Mes buts :</b> 		<b>Aujourd'hui, je vais :</b> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Comment je vais faire bouger mon corps ou faire de l'exercice : 		Avec qui je vais communiquer & comment : 
Une chose que j'ai hâte d'essayer : 	Une chose que je ferai pour m'amuser : 	Une chose que je ferai pour quelqu'un d'autre : 

### Réfléchis – à la fin de la journée

Aujourd'hui, je me suis senti(e)... 	Je suis reconnaissant(e) pour... 
Le meilleur moment ou le moment le plus important de ma journée a été... 	Demain, je... 

## Défi#5 Prends position (ECR)

Es-tu pour ou contre le retour à l'école? Explique ta position en nous faisant connaître tes arguments! Tu peux aussi nous envoyer un courriel pour nous faire part de ta position, n'hésite pas!

---

---

---

---

---

---

---

---

Les enseignantes du 3<sup>e</sup> cycle  
 Mmes Geneviève, Mélina, Véronique et Émilie 

# Jacques Plante, grand gardien de but

## Consigne à l'élève

Le gardien de but Jacques Plante a permis aux Canadiens de Montréal de remporter six coupes Stanley. Tu découvriras que cet homme à la tête dure avait beaucoup d'idées originales pour occuper ses temps libres.

- Prépare ton écoute en répondant aux deux questions suivantes :
  - Que sais-tu du rôle, des défis et des dangers que vivent les gardiens de but au hockey et dans les autres sports?
  - Que sais-tu de Jacques Plante?
- Ton intention est de découvrir pourquoi Jacques Plante a marqué à tout jamais l'histoire du hockey.
- Tu peux écouter plusieurs fois le balado et lire le texte sur le site [Balado découverte](#).
- Clique [ici](#) pour accéder au balado sur Jacques Plante.
- Après ton écoute, complète l'annexe pour laisser des traces de tes découvertes concernant Jacques Plante.

(Si tu as besoin de comprendre comment on joue au hockey, tu peux lire les principales règles du jeu en cliquant sur ce [lien](#).)

## Matériel requis

- Une feuille et un crayon.
- Un ordinateur, une tablette ou un téléphone cellulaire.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera :

- À écouter un balado et à en lire le texte;
- À apprendre à connaître un sportif qui a marqué l'histoire du Québec;
- À laisser des traces de ses découvertes sur Jacques Plante.

Vous pourriez :

- Écouter le balado avec votre enfant;
- Poser à votre enfant des questions sur ce qu'il a appris.

## Annexe – Jacques Plante, grand gardien de but



Balado sur Jacques Plante

1. Dessine une information importante ou étonnante que tu as retenue de ton écoute.
2. Explique pourquoi tu as sélectionné cette information. Justifie ta réponse en donnant des détails.

# Food Tricks

## Consigne à l'élève

- Did you know that the pictures of food found in advertisements are often tricked? Think of a burger that you ate in a fast food restaurant. Did it look like it does on the picture?
- Watch the video about taking food pictures for advertisements.
- Make a list of ingredients and what they are replaced by to make them look better on a picture. Use complete sentences. Example: The cheese is replaced by white glue.
- Optional: Try to take a food picture of your own with your parents' permission.

## Matériel requis

- Click [here](#) to watch the video.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant visionnera une vidéo qui présente différentes techniques utilisées en publicité pour présenter la nourriture sous un meilleur jour.

Votre enfant s'exercera à :

- Identifier les éléments essentiels d'un texte;
- Utiliser des éléments d'un texte comme source d'idées.

Vous pourriez :

- Lui permettre de tenter l'expérience de prendre une photo publicitaire de nourriture à la maison.

Source : Activité proposée par les conseillères pédagogiques Bonny-Ann Cameron, de la Commission scolaire de la Capitale, Julie Proteau, de la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries, et Isabelle Giroux, de la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord, ainsi que par Lysiane Dallaire, enseignante-ressource de la Commission scolaire de la Rivière-du-Nord.

# Bonjour toi !

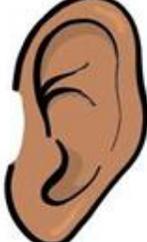
Comment vas-tu ? Le beau temps arrive à grand pas 😊 C'est le meilleur moment de l'année pour découvrir le monde à l'aide de tes cinq sens ! Tu peux regarder les beautés de la nature avec ta vue, sentir les odeurs du printemps, écouter le chant des oiseaux, toucher l'herbe et les bourgeons, et goûter les fruits et légumes de saison. Quels sont tes sens préférés ? Qu'est-ce que tu apprécies le plus de cette belle saison ? J'aimerais que tu fasses l'exercice ci-dessous, tu dois nommer la partie de ton corps que tu utilises pour chaque sens, tu peux chercher dans le dictionnaire anglais/français, faire une recherche sur Internet ou bien demander l'aide de ton parent si besoin.

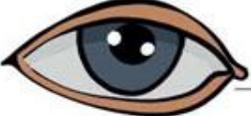
Je te souhaite une merveilleuse semaine !

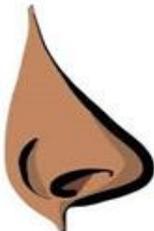
Miss Julie

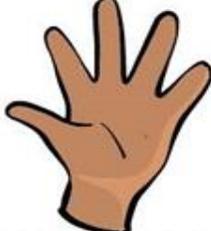


I use my  \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_

I use my  \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_

I use my  \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_

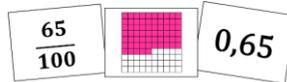
I use my  \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_

I use my  \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_

# Jeu d'association : les représentations équivalentes

## Consigne à l'élève

- Découpe les cartes de jeu et mélange-les. Tu trouveras trois sortes de cartes : les écritures fractionnaires, les surfaces et les écritures décimales.
- Assemble par paquet de trois les cartes qui représentent le même nombre. Voici un exemple :



## Matériel requis

- Les cartes de jeu qui se trouvent aux pages suivantes.
- Une paire de ciseaux.
- Le solutionnaire, pour les parents, qui se trouve à la dernière annexe.
- Note : Si tu n'as pas la possibilité d'imprimer les cartes de jeu, tu peux faire les associations directement à l'écran.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Le but de cette activité est d'amener l'élève à concevoir différentes façons de représenter un nombre. Cette activité peut être réalisée avec les enfants de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année.

Votre enfant s'exercera à :

- Lire une fraction et un nombre décimal (nombre à virgule);
- Associer une fraction ou un nombre décimal à une partie d'un tout;
- Associer un nombre décimal à une fraction et vice versa.

Vous pourriez :

- Jouer avec votre enfant;
- Demander à votre enfant de nommer les fractions et les nombres décimaux;
- Demander à votre enfant d'expliquer chacune des associations;
- Limiter le nombre de cartes de jeu (ex. : utiliser seulement les écritures fractionnaires et les écritures décimales ou utiliser moins de cartes de chaque sorte);
- Créer un jeu de mémoire en retournant les cartes face contre table et en tentant de trouver les trios à tour de rôle;
- Jouer à une version en ligne en accédant au site [Mathies](#).

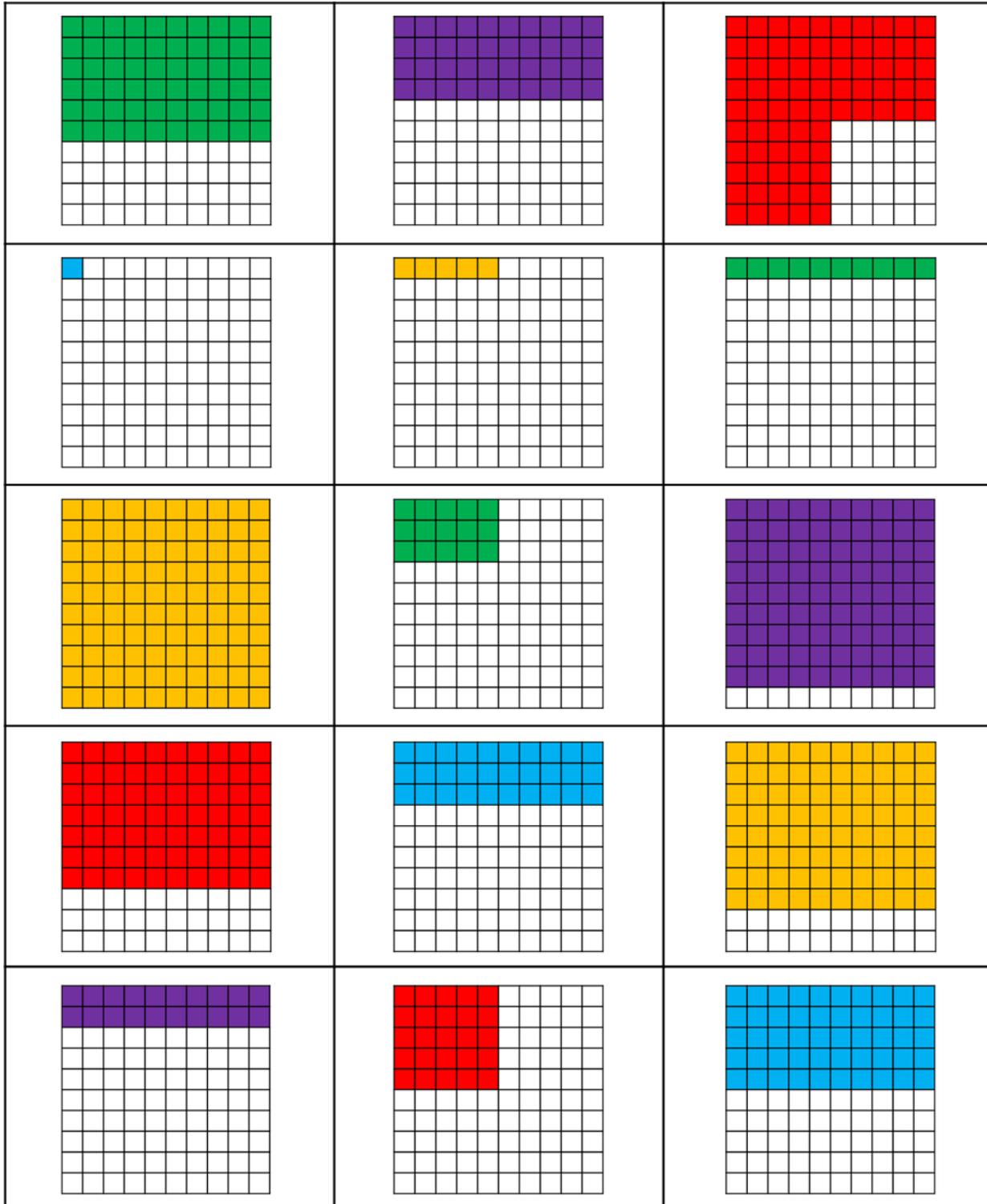
## Annexe – Les écritures fractionnaires

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{5}$
$\frac{1}{10}$	$\frac{1}{20}$	$\frac{1}{100}$
$\frac{3}{4}$	$\frac{2}{5}$	$\frac{3}{5}$
$\frac{4}{5}$	$\frac{3}{10}$	$\frac{7}{10}$
$\frac{9}{10}$	$\frac{3}{20}$	$1$

## Annexe – Les écritures décimales

<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>
<b>1,0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,9</b>
<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>
<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>
<b>0,75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>

## Annexe – Les surfaces



## Annexe – Les solutions

$\frac{1}{2}$	0,5	
$\frac{1}{10}$	0,1	
$\frac{3}{4}$	0,75	
$\frac{4}{5}$	0,8	
$\frac{9}{10}$	0,9	
$\frac{1}{4}$	0,25	
$\frac{1}{20}$	0,05	

$\frac{2}{5}$	0,4	
$\frac{3}{10}$	0,3	
$\frac{3}{20}$	0,15	
$\frac{1}{5}$	0,2	
$\frac{1}{100}$	0,01	
$\frac{3}{5}$	0,6	
$\frac{7}{10}$	0,7	
<b>1</b>	<b>1,0</b>	

# Pour y voir plus clair!

## Consigne à l'élève

À ce moment-ci de l'année, les fenêtres sont sales, très sales! Tes parents auraient sans doute besoin d'aide pour les laver. À la manière d'un chimiste, tu devras découvrir le meilleur liquide pour nettoyer les vitres. Guide-toi sur les consignes détaillées que tu trouveras dans l'annexe 1.

## Matériel requis

- 3 chiffons du même tissu (ex. : 3 linges à vaisselle).
- 1 tasse à mesurer.
- 3 contenants d'environ 250 ml (ex. : tasse, pot, gobelet).
- Eau du robinet.
- Vinaigre blanc (2 cuillères à thé).
- Savon à vaisselle (quelques gouttes).

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Expérimenter différents mélanges de liquides pour nettoyer les fenêtres;
- Observer des résultats et les comparer afin de tirer des conclusions. Il pourra s'inspirer de l'annexe 3 pour noter ses résultats;
- Communiquer ses recommandations;
- Utiliser un vocabulaire précis pour parler de ce qu'il fait.

Vous pourriez :

- Aider votre enfant à être le plus précis possible dans ses mesures de liquide;
- Encourager votre enfant à recommencer plus d'une fois, si c'est nécessaire;
- Inciter votre enfant à utiliser le vocabulaire de l'annexe 2;
- Montrer à votre enfant les symboles de danger qui accompagnent certains produits domestiques.

Source : Activité proposée par Donald Gaudreau, conseiller pédagogique à la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île, et Geneviève Morin, conseillère pédagogique à la Commission scolaire de Montréal.

# Annexe 1 – Pour y voir plus clair!

## Consigne à l'élève

À ce moment-ci de l'année, les fenêtres sont sales, très sales! Tes parents auraient sans doute besoin d'aide pour les laver. À la manière d'un chimiste, tu devras découvrir le liquide le plus efficace pour nettoyer les vitres.

## Suis les étapes pour réaliser l'expérience

1. Dans trois contenants différents, prépare trois liquides à tester.

### Préparation des liquides à tester

- Identifie chaque contenant.
- 1<sup>er</sup> liquide : remplis le contenant d'eau du robinet\*.
- 2<sup>e</sup> liquide : remplis le contenant d'eau du robinet\* et ajoute 2 cuillères à thé de vinaigre blanc.
- 3<sup>e</sup> liquide : remplis le contenant d'eau du robinet\* et ajoute 2 gouttes de liquide à vaisselle.

\* 250 ml d'eau.

### Consignes de sécurité

- Attention! Choisis une fenêtre où il est sécuritaire de faire ton expérimentation.
- Si tu veux faire un test avec un produit commercial, demande la permission à un parent.

2. Choisis une fenêtre sur laquelle tu feras tes tests. Si c'est possible, choisis une fenêtre au soleil pour mieux voir les résultats.
3. Prends un chiffon, trempe-le dans le 1<sup>er</sup> liquide et nettoie le bas de la fenêtre.
4. Prends un deuxième chiffon, trempe-le dans le 2<sup>e</sup> liquide et nettoie le milieu de la fenêtre.
5. Prends un troisième chiffon, trempe-le dans le 3<sup>e</sup> liquide et nettoie le haut de la fenêtre.
6. Attends 2 minutes pour que tout soit sec et compare les résultats. Si c'est possible, fais une observation une heure plus tard.

Observes-tu une différence? Quelle partie de la fenêtre est la plus propre? Communique tes recommandations à tes parents en utilisant le vocabulaire proposé à l'annexe 2.

## Note

Envie de pousser un peu plus loin l'investigation? Recommence les tests deux ou trois fois pour confirmer tes résultats. Tu peux également mélanger d'autres produits à l'eau (jus de citron, shampoing et liquide commercial pour le lavage des fenêtres).

Et pourquoi ne pas offrir un lavage de fenêtres en cadeau pour la fête des Mères?

## Annexe 2 – Les mots pour y voir plus clair!

Les mots suivants permettent de s'exprimer plus clairement pendant et après l'expérience.

Chiffon	Contenant	Couleur, coloré	Danger	Fenêtre
Frotter	Mélanger	Odeur	Opaque	Nettoyer
Produit domestique	Propre	Sale, saleté	Sécurité	Translucide
Transparent	Verre	Vitre		

Un mélange est une association de plusieurs substances. Quand ces substances se mélangent parfaitement, on les dit « miscibles »; c'est le cas ici de l'eau avec le vinaigre et de l'eau avec le liquide à vaisselle. Quant aux substances qui ne se mélangent pas, elles sont dites « non miscibles ».

### Tu ne connais pas certains mots ou tu les utilises peu?

Cherche ce qu'ils veulent dire! Tu peux les comprendre en trouvant des exemples, des illustrations, des photos, des synonymes. Essaie de les utiliser pendant ton expérience, mais surtout quand tu communiqueras tes recommandations.

### Les symboles de danger

Explosif



Ce contenant risque d'exploser s'il est chauffé ou percé. Des éclats de métal ou de plastique peuvent causer des blessures graves, en particulier aux yeux.

Corrosif



Ce produit brûle la peau ou les yeux dès qu'il entre en contact avec ceux-ci. S'il est avalé, il brûle la gorge et l'estomac.

Poison



Ce produit peut causer une maladie ou la mort s'il est léché, ingéré ou bu et, parfois, s'il est simplement inhalé.

Inflammable

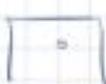


Ce produit ou ses vapeurs s'enflamment facilement à proximité de sources de chaleur, de flammes ou d'étincelles.

Source : Santé Canada, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-domicile/securite-produits-chimiques-menagers.html#a4>.

## Annexe 3 : Modèle de fiche d'observation des résultats

Pour y voir plus clair!  
- exemple de fiche de résultats -

Mélange testé	Essai 1	Essai 2	Essai 3
1 <sup>er</sup> liquide Eau			
2 <sup>e</sup> liquide Eau et vinaigre			
3 <sup>e</sup> liquide Eau et liquide à vaisselle			

# Annexe – Exemple pour l'organisation de l'expérience



# Bien dans ta peau et Passe à l'action

## Consigne à l'élève

- Activité 1 : Bien dans ta peau
  - Regarde la [vidéo](#).
  - À partir de quels éléments ton image corporelle se construit-elle?
  - Discute de la vidéo avec tes parents si tu as envie.
- Activité 2 : Passe à l'action
  - Exécute les mouvements de la chorégraphie.
  - Expérimente des activités de manipulation avec les *pois*.
  - Consulte ce [document](#) pour effectuer l'activité.
- Consulte le site [Reste actif!](#) pour accéder à l'ensemble des activités proposées au primaire et au secondaire, aux activités spéciales et à d'autres ressources.

## Matériel requis

- Pois.
- Matériel pour construire des pois :
  - Rouleau de papier de toilette vide, règle, vieille chaussette, ruban adhésif, corde, ciseaux;
  - Bas de nylon, ciseaux, balle de tennis.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- S'informer sur l'image corporelle;
- Expérimenter les activités proposées.

Vous pourriez :

- Soutenir votre enfant dans son apprentissage en le questionnant sur ce qu'il a appris à propos de l'image corporelle;
- Faire les activités avec lui, ou alterner l'accompagnement et l'autonomie, selon l'activité.

# La vigueur musculaire

## (Programme d'entraînement pour les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)

(Document réalisé par les enseignants et enseignantes en éducation physique de Saint-Amable)

### Consignes à l'élève

- Essaie de faire le programme d'entraînement 3 fois cette semaine.
- Tu peux boire une gorgée d'eau rapidement au besoin entre les séries en respectant le temps de repos.

### Matériel requis

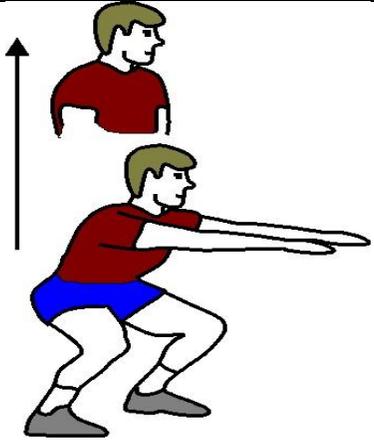
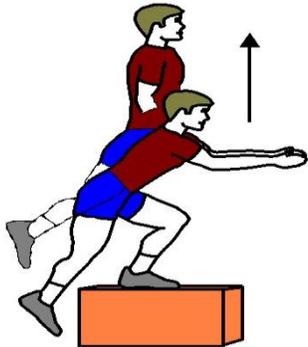
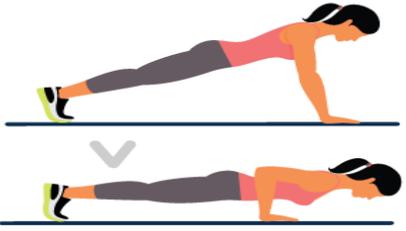
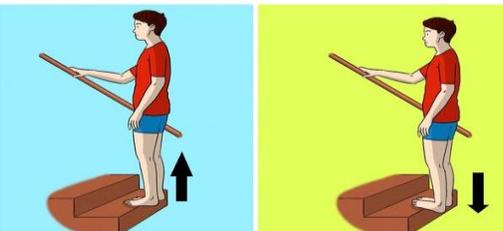
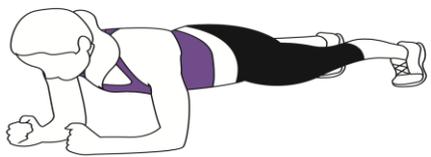
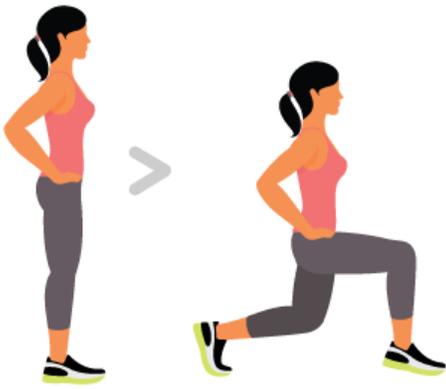
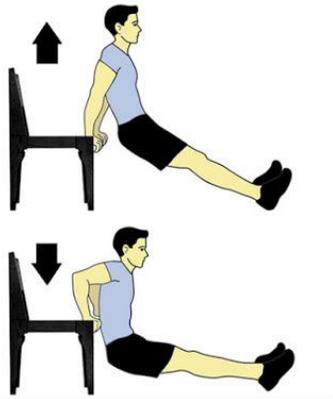
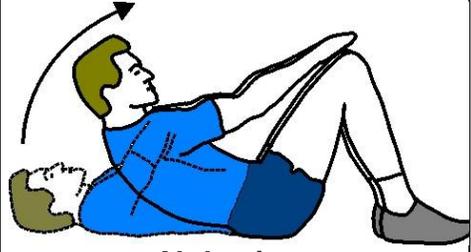
- Chaise

## Information aux parents

### À propos de l'activité

- Votre enfant s'exercera à :
- Compléter différents exercices physiques; Respecter les règles de sécurité.
- Vous pourriez :
- Rappeler les règles à votre enfant; Faire les activités avec lui, ou compter les répétitions en vous s'assurant que les mouvements soient exécutés correctement .

Éducation physique

 <p><b>Accroupissement (Squat)</b></p>			 <p><b>Chaise au mur</b></p>			 <p><b>Monter sur une chaise</b></p>		
Série s	Répétitions	Repos	Série s	Répétitions	Repos	Séries	Répétitions	Repos
3	15	30 sec	3	30 sec.	30 sec	3	15	30 sec
 <p><b>Pompes (push-up)</b></p>			 <p><b>Mollets dans les escaliers</b></p>			 <p><b>Planche abdominale</b></p>		
Série s	Répétitions	Repos	Série s	Répétitions	Repos	Séries	Répétitions	Repos
3	15	30 sec	3	15	30 sec	3	30 sec.	30 sec
 <p><b>Fentes</b></p>			 <p><b>Répulsion sur une chaise ou le rebord d'un escalier</b></p>			 <p><b>Abdominaux</b></p>		
Série s	Répétitions	Repos	Série s	Répétitions	Repos	Séries	Répétitions	Repos
3	20	30 sec	3	10	30 sec	3	30	30 sec

# Je suis juge à « La voix »

## Consigne à l'élève

*La voix* est un concours de chant diffusé à TVA depuis le 20 janvier 2013 et animé par Charles Lafortune. Tu dois choisir un ou des participants à juger parmi ceux des auditions à l'aveugle (la première étape du concours). Tu trouveras la plupart de ces auditions en cliquant sur ce [lien](#) ou en accédant à TVA sur demande sur ton téléviseur.

Consulte le document en annexe pour la description complète de l'activité.

## Matériel requis

- Un téléviseur ou un appareil technologique (tablette, portable, ordinateur).
- Le document en annexe, qui t'aidera à porter ton jugement.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Reconnaître plusieurs éléments musicaux, expressifs et d'ordre socioculturel;
- Développer son jugement critique et esthétique;
- Construire son argumentation;
- Utiliser le vocabulaire musical.

Vous pourriez :

- Consulter le lexique inclus dans l'activité pour pouvoir interagir avec votre enfant;
- Jouer le jeu du critique avec votre enfant : comparer vos choix respectifs et en discuter.

# Annexe 1 – Je suis juge à « La voix »

## Étapes de la réalisation

- Quelle est ta première impression lorsque tu écoutes ce chanteur ou cette chanteuse? (Tu peux donner plusieurs réponses.)
  - J'aime le choix de chanson.
  - Son timbre de voix me plaît.
  - J'ai un sentiment de joie, de bonheur.
  - Je me sens calme.
  - Je ressens de la tristesse.
  - Je trouve que c'est bizarre.
  - J'ai envie de bouger, de me défouler.
  - Je trouve cette musique agressive.
  - J'éprouve de l'indifférence.
  - J'ai une autre impression.
- Remplis l'annexe 2 (si tu peux imprimer le document) ou écris tes réponses sur une feuille.
- Aurais-tu fait tourner ton fauteuil pour ce chanteur ou cette chanteuse?
- Relie ta réponse à tes impressions et à des éléments que tu as reconnus à l'annexe 2.  
Exemple : « Oui, j'aurais fait tourner mon fauteuil, car j'aime les voix graves et les chansons très rythmées avec beaucoup de percussions. »

## Si tu veux aller plus loin

- Exerce ton jugement en écoutant d'autres interprètes.
- Exerce-toi à être juge comme à La voix chaque fois que tu écoutes une chanson.

## Annexe 2 – Je suis juge à « La voix »

### Que reconnais-tu lors de l'écoute?

Encerle ou écris les éléments que tu reconnais.

#### Je reconnais des nuances :

p = piano = sons doux

mf = mezzo forte = sons moyens

f = forte = sons forts

Crescendo 

Decrescendo 

#### Je reconnais un tempo :

Lent

Modéré

Rapide

#### Je reconnais des instruments :

Guitare acoustique, guitare électrique, clavier, batterie, instruments de la famille des vents, basse électrique, etc.

#### Je reconnais le registre (hauteur) de la voix de l'interprète :

Aigu

Moyen

Grave

#### Je reconnais que l'interprète a :

Une voix juste

Une bonne prononciation

#### Je peux nommer une caractéristique du timbre (couleur) de la voix de l'interprète :

Rauque, douce, nasillarde, etc.

---

Bonjour à toi,

J'espère que tu as eu du plaisir à jouer au juge de l'émission "La Voix". Si tu le souhaites, tu peux demander à tes parents de m'envoyer une photo par courriel de ton appréciation (Annexe 2) en me mentionnant l'audition de quel chanteur ou de quelle chanteuse tu as jugée.

Si as envie de relever un défi supplémentaire, je t'invite à te créer un numéro d'audition et de demander à un membre de ta famille de juger ta performance comme tu l'as fait précédemment. Je serais évidemment enchantée que tu m'envoies un extrait de ta performance via courriel avec l'accord de tes parents.



Passes une belle semaine remplie de chansons!

Mme Andréane 



[andreane.jeannotte@csp.qc.ca](mailto:andreane.jeannotte@csp.qc.ca)

---

# Défi moteur

## Consigne à l'élève

- Tu es invité à relever un défi. Déplace-toi d'une pièce à l'autre dans ta maison en expérimentant le plus de mouvements possibles dans différents espaces.
- Voir le document en annexe pour la description complète de l'activité.

## Matériel requis

- Des feuilles ou des cartons.
- Des crayons.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Bouger;
- Explorer les différents modes de déplacement;
- Stimuler sa créativité.

Vous pourriez :

- Vous assurer que les mouvements qu'a choisi d'exécuter votre enfant correspondent à ses capacités et à l'espace dont il dispose.
- Organiser une compétition entre frère(s) et sœur(s) et attribuer des points à ceux qui n'oublient pas de se déplacer de la façon convenue.

Source : Activité proposée par Rachel Sénéchal, spécialiste en musique et danse, école de la Fourmière (Commission scolaire des Premières-Seigneuries).

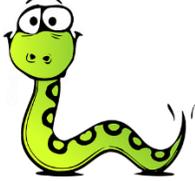
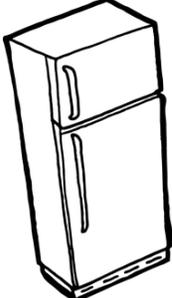
## Annexe – Défi moteur

### Proposition d'activité :

- Avec tes parents, détermine les différents endroits de votre logis où tu serais susceptible de te déplacer.
- Sur une grande feuille, fais une liste de tous ces endroits.
- Choisis un mode de déplacement différent pour chaque endroit (ex. : ramper, sauter sur un pied, rouler, faire des pas chassés, imiter un animal).
- Demande à ton parent d'afficher cette liste sur un mur ou sur le frigo pour que tu puisses la consulter facilement.
- Détermine le temps pendant lequel l'activité se déroulera.
- Pendant la période déterminée, tu devras utiliser le mode de déplacement choisi pour chaque endroit.
- Sois créatif et amuse-toi!

\* Regarde l'annexe qui suit pour t'inspirer et essaie de trouver tes propres idées de mouvements.

## Annexe – Défi moteur (suite)

Endroit	Déplacement
<p data-bbox="269 499 552 529">Salle de bain / toilette</p> 	<p data-bbox="821 499 1078 529">Comme un poisson</p> 
<p data-bbox="269 756 347 785">Salon</p> 	<p data-bbox="821 756 1078 785">Comme un serpent</p> 
<p data-bbox="269 1020 370 1050">Cuisine</p> 	<p data-bbox="821 1020 1312 1050">Comme un flamant rose (sur un pied)</p> 
<p data-bbox="269 1360 393 1390">Chambre</p> 	<p data-bbox="821 1360 1295 1423">Comme une souris (petits pas, sans bruit)</p> 
<p data-bbox="269 1633 367 1663">Dehors</p> 	<p data-bbox="821 1633 1295 1663">Comme un ours (grands pas lourds)</p> 

# À toi de jouer : j'ai entendu dire...

## Consigne à l'élève

Cette activité te permettra de dégager différents points de vue à propos des jeux vidéo et des enjeux qu'ils soulèvent.

- Questionne-toi sur la popularité actuelle des jeux vidéo dans la population canadienne.
- Note des commentaires, opinions ou idées que tu entends à propos des jeux vidéo.
- Identifie les grands sujets qui devraient nous préoccuper concernant les jeux vidéo.

## Matériel requis

- Il est possible de télécharger les documents requis ou de réaliser l'activité directement [en ligne](#).

## Information aux parents

### À propos de l'activité

Il est proposé d'accompagner l'enfant dans sa réflexion à propos des jeux vidéo (en faisant référence, au besoin, à son vécu).

Votre enfant s'exercera à :

- Dégager différents points de vue à propos des jeux vidéo;
- Cibler des enjeux que les jeux vidéo peuvent soulever.

Vous pourriez :

- Aider votre enfant à cibler des enjeux liés au jeux vidéo, en portant attention à la rétroaction proposée au défi 3;
- Visionner la présentation [À vous de jouer : pour en apprendre davantage](#) pour en savoir davantage sur les jeux vidéo.

Source : Activité proposée par l'équipe du Service national du RÉCIT du développement de la personne et accessible sur [ecralamaison.ca](http://ecralamaison.ca).

# Choisir un moyen de transport

## Consigne à l'élève

**Cultive ton désir d'apprendre** en analysant le choix d'un moyen de transport selon les caractéristiques du territoire.

- L'étude de l'aménagement et de l'occupation d'un territoire passe entre autres par l'analyse des moyens de transport qui permettent de le parcourir.
- Dresse un tableau présentant des moyens de transport ainsi que des atouts et contraintes du territoire qui peuvent expliquer qu'on les choisisse.
  - Nomme des moyens de transport que tu connais.
  - Donne des raisons qui expliquent pourquoi chacun de ces moyens est utilisé.
  - Pour chaque moyen de transport, fais le lien entre son utilisation et des atouts et contraintes du territoire (ex. : l'avion est utilisé pour parcourir des territoires éloignés l'un de l'autre).

**Porte maintenant ton attention** sur le développement des moyens de transport dans le passé.

- À l'aide des ressources à ta disposition ou avec l'aide d'un adulte, réalise l'activité présentée en annexe, où tu dateras l'apparition des moyens de transport sur le territoire du Québec actuel.
- Crois-tu que le développement des moyens de transport se fait au même rythme partout?
  - Compare les moyens de transport et de communication qui existaient au Québec en 1980 et en Afrique du Sud à la même époque en consultant l'onglet Transport et communication de la page [Le Québec vers 1980/L'Afrique du Sud vers 1980](#) du site du Service national du RÉCIT de l'univers social.

## Matériel requis

Selon la disponibilité des ressources, voici ce qui pourrait être utile :

- Matériel d'écriture (papier, carton, crayons, etc.) et d'impression;
- Appareil numérique muni d'une connexion Internet.

## Information aux parents

### À propos de l'activité

L'étude de l'histoire et de la géographie permet la découverte de traces laissées par les sociétés du passé sur un territoire et son organisation. L'ensemble des groupes qui ont occupé ce territoire l'ont aménagé selon leurs besoins et ses possibilités, ses atouts et ses contraintes.

Source : Activité réalisée avec la collaboration du Groupe des responsables en univers social (GRUS).

## Annexe – Les moyens de transport

Classe les moyens de transport suivants selon le moment où ils ont commencé à être utilisés sur le territoire du Québec actuel.

**automobile – avion – bateau à vapeur – bicyclette – calèche – canot – chaloupe – cheval – locomotive – motoneige – paquebot – radeau – traîneau – raquettes – toboggan – voilier**

Période	Transport
Avant 1500	
1501-1550	
1551-1600	
1601-1650	
1651-1700	
1701-1750	
1751-1800	
1801-1850	
1851-1900	
1901-1950	
1951-2000	
2001-2020	