**RESSOURCES ET SUGGESTIONS ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ**

**POUR LA CLASSE VIRTUELLE ou EN PRÉSENCE**

[LA PROF D'ÉDUC - Planifications pour cours en ligne (google.com)](https://sites.google.com/view/laprofdeduc/ressources-pour-enseignants-en-eps/planifications-pour-cours-en-ligne?authuser=0)

[Accueil | Force 4](https://www.force4.tv/)

[“Quel superhéros êtes-vous?” : Canevas interactif – C3 – RÉCIT DP – Éducation physique et à la santé (recitdp.qc.ca)](https://eps.recitdp.qc.ca/quel-superheros-etes-vous-canevas-interactif-c3/)

Suggestions d’activités :

Défi acti-télévision offert par Mme Nicole Savoie de l’école Saint-Lazare en Montérégie. Celui-ci consiste à inviter les élèves à inscrire sur un calendrier ou dans leur cellulaire, les activités physiques effectuées et nombres de minutes ainsi que le temps consacré aux jeux électronique et à l’ordinateur. L’objectif est de faire 15 minutes d’exercices physiques pour chaque heure passée devant un écran.

Capsules inspirées par Mme Carmen Jean de l’école Saint-Angèle dans le Bas Saint-Laurent. Demander aux élèves de créer des capsules à partir d’IMOVIE ou d’une présentation sous forme de diapositives. Différents thèmes peuvent être abordés : saine alimentation, esprit sportif, exercices de relaxation, conséquences du tabagisme, l’importance du sommeil, sports d’équipe et individuel, exercices d’échauffement, règles des activités physiques, etc.