

Prédisposer le cerveau aux apprentissages

- Soutenir le développement et l'atteinte du plein potentiel de tous les élèves.
- Favoriser une santé mentale et physique positive.

3A

Fonction

Préparer les élèves à faire des apprentissages nouveaux ou importants.

Maximiser le temps d'enseignement !

Collaboration

- Organiser l'horaire,
- Organiser les tâches,
- Planifier l'intervention,
- Réguler,
- Mesurer les impacts.



Activité physique
Intensité moyenne à élevée



Activité de retour au calme



Activité efficace d'apprentissage



Fonction

Ramener un bon niveau d'attention et de concentration sur la tâche en cours.

Faire une pause active, ça rapporte !

PA

Flexibilité

- Choisir le moment opportun,
- Bouger pour une courte durée (sécuritaire),
- Reprendre les activités.



L'activité physique peut s'avérer un outil supplémentaire lorsqu'il est question de la réussite des élèves.



Gestion des émotions

- Reconnaître des symptômes similaires à l'AP.
- Appliquer des moyens efficaces pour s'autoréguler.

N'HÉSITEZ PAS À VISITER NOTRE SITE

