



Apprendre à bouger

Bouger pour apprendre



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Apprendre à bouger – bouger pour apprendre est la « gymnastique » pour le cerveau. Ce sont des exercices qui entraînent des mouvements gauche-droite, avant-arrière et haut-bas, dans toutes les dimensions.

A QUOI SERT APPRENDRE À BOUGER – BOUGER POUR APPRENDRE

Le but de cette démarche est de :

- se préparer pour le travail, pour assimiler la matière
- renforcer le côté faible du corps / du cerveau
- travailler la coordination, faire plusieurs choses en même temps.

Chaque personne a un œil, une oreille, une main, un pied et un côté du cerveau plus faible. Ces mouvements renforcent surtout le côté le plus faible du corps.

Le cerveau apprend ainsi à travailler avec les deux côtés du corps et du cerveau.

LE FONCTIONNEMENT

Ce sont des mouvements simples, mais certains qui demandent une grande concentration (comme la coordination balle - coussin).

Matériel : - des coussins remplis avec du riz

- des petites balles
- du papier et des crayons

Ces exercices sont pratiqués en classe quotidiennement.

Pour rendre la démarche encore plus efficace, les élèves qui le souhaitent peuvent faire ces mouvements à la maison.

NOTRE CHOIX : APPRENDRE À BOUGER ET BOUGER POUR APPRENDRE !

Cette démarche est basée sur des observations et des expériences qui prouvent un effet positif sur l'apprentissage. C'est la raison pour laquelle les enseignantes souhaitent la mettre en place afin d'aider les élèves à mieux apprendre.