



2021 - 2022

SYLLABUS

*Sport!*

NASIRAT UL AHMADIYYA

*BELGIQUE*



# Table Des Matières

<b>1<sup>er</sup> trimestre.....</b>	<b>3</b>
1. <i>Janvier Sauter À La Corde.....</i>	<i>3</i>
2. <i>Février Exercices De Yoga.....</i>	<i>4</i>
3. <i>Mars Jeux De Mémoire.....</i>	<i>4</i>
<b>2<sup>eme</sup> trimestre.....</b>	<b>5</b>
4. <i>Avril Le Sol Est En Lave.....</i>	<i>5</i>
5. <i>Mai Hula Hoop.....</i>	<i>5</i>
6. <i>Juin Alimentation Saine.....</i>	<i>6</i>
<b>3<sup>eme</sup> trimestre.....</b>	<b>7</b>
7. <i>Juillet Se Promener.....</i>	<i>7</i>
8. <i>Août Raisons de Manger des Fruits.....</i>	<i>7</i>
9. <i>Septembre Réfléchir.....</i>	<i>7</i>
<b>4<sup>eme</sup> trimestre.....</b>	<b>8</b>
10. <i>Octobre Bougez-Vous Uffisamment ?.....</i>	<i>8</i>
11. <i>Novembre Volleyball En Solo.....</i>	<i>8</i>
12. <i>Décembre Le Siège Mural.....</i>	<i>9</i>



# 1<sup>er</sup> trimestre

## 1. Janvier

## Sauter À La Corde

Ce mois-ci, les Nasirates apprendront quatre figures différentes de saut à la corde.

### A. Twist

1. Commencez par un saut de base.
2. Lorsque vous atterrissez, tournez la moitié inférieure de votre corps; vos pieds pointent dans cette direction. Le haut de votre corps restera tourné vers l'avant.
3. Au saut suivant, tournez de l'autre côté.
4. Alternez les virages latéraux à chaque saut.

### B. Sauts à jambes croisées

1. Commencez par un saut de base, mais redressez vos jambes à l'atterrissage.
2. Au saut suivant, croisez un pied devant l'autre.
3. Au saut suivant, vos jambes sont relevées.
4. Ensuite, l'autre pied atterrit devant vous. Continuez ainsi, en alternant quel pied atterrit devant vous.

### C. Saut croisé

1. Commencez par un saut de base.
2. Lorsque vous avez terminé, croisez vos bras devant vous avec vos avant-bras l'un contre l'autre.
3. Sautez par le trou créé par la corde.
4. Relâchez vos bras et continuez à sauter aux intervalles de votre choix.

### D. Saut croisé arrière

1. Avant de commencer, entraînez-vous à sauter en arrière.
2. Commencez par un saut de base.
3. Lorsque vous avez terminé, croisez vos bras devant vous avec vos avant-bras l'un contre l'autre.
4. Sautez par le trou créé par la corde.
5. Relâchez vos bras et continuez à sauter en utilisant les intervalles de votre choix.

## 2. Février

## Exercices De Yoga

Les exercices de yoga sont tous des exercices qui vous aident à vous calmer et améliorent souvent la flexibilité. Essayez ces exercices au moins quelques fois par semaine, par exemple lorsque vous êtes stressé. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'exercices.

Vous trouverez ci-dessous d'autres exercices que vous pouvez essayer.



## 3. Mars

## Jeux De Mémoire

Sortez plusieurs petites choses de votre chambre ou de votre maison. Ensuite, mettez-le dans un sac et essayez de dire ce qu'il y a dans ce sac. Donc, vous jouez à un jeu de mémoire en utilisant de petits objets qui traînent.



## 2<sup>eme</sup> trimestre

### 4. Avril

### Le Sol Est En Lave

Ce mois-ci les nasirates jouent le sol est de la lave ou font un parcours du combattant. De cette façon, ils peuvent créer un cours pour eux-mêmes à la maison ou à l'extérieur. Assurez-vous d'avoir la permission de vos parents avant de tracer et de construire un parcours.



### 5. Mai

### Hula Hoop

Recherchez sur Internet différents tours de hula hoop et essayez d'en apprendre au moins quatre.





## 6. Juin Alimentation Saine

Essayez d'intégrer et de maintenir autant d'habitudes saines que possible ce mois-ci. Les habitudes suivantes sont certainement utiles à inclure dans votre routine quotidienne.

- |   |
|---|
| • Nourriture saine  |
| • Boire suffisamment  |
| • Fixez une limite de temps d'écran (TV, téléphone portable, tablette, ordinateurs portables,...) |
| • Soyez actif au moins une fois par jour  |
| • Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour  |
| • Soyez gentil avec vous-même et les autres   |
| • Dormez suffisamment   |
| • Lavez-vous les mains régulièrement  |
| • Prenez le temps de vous détendre  |
| • Ne mangez pas trop de sucreries et autres malbouffes  |
| • Travaillez et jouez en toute sécurité   |



## 3<sup>eme</sup> trimestre










### 7. Juillet Se Promener

Les nasirates doivent organiser une sortie avec leurs parents ce mois-ci et essayer de marcher autant que possible. Choisissez un parc à proximité, mais vous pouvez aussi le faire ailleurs.



### 8. Août Raisons de Manger des Fruits

Voici 9 raisons pour lesquelles vous devriez manger des fruits tous les jours.

<b>Les fraises</b> combattent la vieillesse. 	<b>Les cerises</b> ont un effet calmant. 	<b>L'ananas</b> réduit la douleur. 
<b>La pastèque</b> aide à perdre du poids. 	<b>Les bananes</b> vous donnent plus d'énergie. 	<b>Les raisins</b> ont un effet relaxant. 
<b>Les myrtilles</b> fortifie votre cœur. 	<b>L'orange</b> prend soin de votre peau et de votre vision. 	<b>Les pommes</b> aident à éviter les infections 

### 9. Septembre Réfléchir

Pensez à votre nourriture de différentes manières.

- 1) Quel est votre plat préféré et comment le préparez-vous ?
- 2) Pourquoi n'aimez-vous pas un certain légume, fruit ou plat ?
- 3) Pourquoi une alimentation saine est-elle importante ?
- 4) Pourquoi votre restaurant préféré est-il votre préféré ?
- 5) Que savez-vous des bonnes manières à table ?

## 4<sup>eme</sup> trimestre

### 10. Octobre Bougez-Vous Uffisamment ?

Pensez-y, bougez-vous assez ? Vérifions cela. Selon l'Organisation mondiale de la santé, les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes d'exercice par jour. Cela peut être, par exemple, en faisant du vélo à la maison ou à l'école ou peut-être en pratiquant un sport. Essayez de penser à la quantité d'exercice que vous avez fait par semaine pendant une semaine ce mois-ci. Vous trouverez ci-dessous un tableau pratique que vous pouvez cocher si vous pensez avoir fait suffisamment d'exercice ce jour-là.

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
60 minutes de sport							

### 11. Novembre Volleyball En Solo

Ce mois-ci, les nasirates joueront au volley-ball, mais pas en groupe.

Le volleyball est généralement un sport d'équipe, mais c'est aussi très amusant pour une personne. Tout ce dont vous avez besoin est un ballon et (avec quelques limites fixées) cela peut être un jeu d'intérieur.

Déposez un ruban pour faire office de filet et gonflez un ballon comme une balle. Alors lancez-vous le défi de jouer au volley-ball - des deux côtés du filet ! Vous devez faire tomber le ballon sur le ruban, puis le glisser en dessous pour le frapper de l'autre côté, et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon tourbillonne au sol.



## 12. Décembre

## Le Siège Mural

Les Nasirates connaîtront probablement déjà le siège mural de l'école ou d'ailleurs. Pour celles qui ne connaissent pas cet exercice, il est expliqué ci-dessous.

### Comment procédez-vous ?

1. Tenez-vous contre un mur, puis abaissez vos jambes.
2. Mettez vos bras devant vous comme indiqué sur le dessin et placez-les à côté de votre corps contre le mur.
3. Assurez-vous que vos genoux sont à un angle d'environ 90 degrés.
4. Essayez de rester dans cette position le plus longtemps possible et entraînez-vous régulièrement pour vous améliorer.
5. N'oubliez pas de vous étirer après.



L'intention est de relever le défi de l'assise murale ce mois-ci. Cela signifie que les Nasirates doivent faire leur propre record en tenant le plus longtemps possible. Cela ne se fera pas du jour au lendemain. Essayez donc d'abord de pratiquer cela plusieurs fois par semaine. De cette façon, vous pouvez augmenter votre force à chaque fois et travailler vers un record personnel.