

Bijoux du dragon	Durée 20 minutes	Installations ☐ Salle de classe ☒ Gymnase ☐ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs
Matériel 3 à 5 dossards et 1 cerceau (par groupe), 20 à 30 sacs de pois, 4 cônes	Intensité ☒ Modérée ☐ Vigoureuse	
Sécurité Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.		
Échauffement : Bouger sur place - Demandez aux élèves de marcher sur place en levant bien haut les genoux et en effectuant divers mouvements avec les bras. - Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer, puis plus rapidement en se touchant les talons avec les mains ainsi qu'en levant bien haut les genoux à l'avant. - Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité : Bijoux du dragon (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>) - Placez 3 cerceaux dans le milieu de l'aire de jeu et déposez de 20 à 30 « bijoux » dans chacun. Disposez des cônes tout autour de l'aire de jeu, à une distance sécuritaire des murs : ces cônes indiquent la ligne de sécurité. - Désignez de 3 à 5 gardes et un dragon. Identifiez les gardes et le dragon au moyen des dossards. - Les autres élèves tentent de prendre un bijou et de franchir la ligne de sécurité sans être « tagués ». Si un ou une élève est « tagué », il ou elle revient à la ligne de sécurité et fait l'exercice que vous ou le garde lui attribuez (p. ex., 15 sauts avec écart, 10 sauts en levant les genoux). Une fois que l'élève a terminé l'exercice, il ou elle peut revenir au jeu. - Au signal préétabli ou une fois tous les bijoux enlevés, changez de gardes et de dragon.		
Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 2, 2000</i>) - Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. - Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). - Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. - Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations Invitez les élèves à intégrer divers types de mouvements (p. ex., sautiller, jogger, sauter) lorsqu'ils se déplacent entre la ligne de sécurité et les cerceaux.		
Notes à l'intention du personnel enseignant Discutez avec les élèves de la meilleure façon d'éviter de se faire prendre et de ce qu'ils feraient différemment une prochaine fois.	Notes de planification et réflexion	