

En avant!	Durée 20 minutes	Installations ☐ Salle de classe ☒ Gymnase ☐ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs
Matériel Lecteur de CD et musique (facultatifs)	Intensité ☒ Modérée ☒ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Évitez d'utiliser les murs, les estrades et les clôtures comme lignes d'arrivée ou points d'arrêt. Placez des cônes ou utilisez une ligne placée à une distance sûre du mur.		
Échauffement ● Demandez aux élèves de marcher sur place en exécutant divers pas (p. ex., séparer les pieds et les ramener ensemble) et en balançant les bras. ● Dites aux élèves d'accroître progressivement leur vitesse toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école ou qu'ils participent à une course. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Activité 1 : Ma couleur ● Divisez les élèves en 3 groupes et donnez à chaque élève du groupe une couleur (p. ex., rouge, bleu, jaune). ● Dites aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons (p. ex., en marchant, en joggant, en sautant, en galopant) jusqu'à ce que vous donniez le signal. ● Au signal « rouge », les élèves « rouges » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres font des sauts avec écart au milieu de l'aire de jeu. ● Au signal « bleu », les élèves « bleus » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres font des sauts groupés au milieu de l'aire de jeu. ● Au signal « jaune », les élèves « jaunes » joggent autour de l'aire de jeu pendant que les autres sautent en se touchant le talon.		
Activité : Aux œufs (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3, 2000</i>) ● Dispersez les élèves et dites-leur de réagir le plus rapidement possible aux instructions suivantes : ○ Œufs brouillés : courir dans n'importe quelle direction ○ Œufs cuits durs : se mettre en position groupée sur le plancher ○ Œufs frits : marcher en crabe en soulevant l'estomac vers le plafond ○ Œufs au miroir : couché sur le dos, écarter puis rapprocher les bras et les jambes ○ Omelette : en courant, faire 3 pas vers l'avant puis 2 pas de côté; répéter ● Donnez les instructions à haute voix en ordre aléatoire, l'« omelette » et les « œufs brouillés » étant intercalés entre les autres.		
Retour au calme : Tempête de vent ● Demandez aux élèves de marcher lentement en faisant semblant que leurs bras sont des branches d'arbres agitées par le vent. Ils font ensuite comme si une tempête de vent se levait et cassait des branches; dites-leur de s'arrêter quand le vent cesse de souffler. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations ● Amenez les élèves à penser à différents noms d'« œufs » et aux gestes correspondants. ● Choisissez d'autres aliments sains (p. ex., salade de fruits) et demandez aux élèves de proposer de nouveaux mouvements.		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves des difficultés de faire de l'activité physique tous les jours et des raisons pour lesquelles il est si important d'en faire à l'école. ● Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.		Notes de planification et réflexion