

Imaginer et bouger	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.			
Échauffement : Bouger sur place - Demandez aux élèves de marcher sur place en levant les genoux bien haut et en exécutant différents 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 et en levant bien haut les genoux devant eux. - 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 : Imaginer et bouger - Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu en variant leur vitesse et en se déplaçant comme un éléphant, une souris, une grenouille, un robot, un avion. - Dites aux élèves de continuer à marcher autour de l'aire de jeu et de se déplacer comme quelque chose qui commence par la lettre A, C, W, etc. Activité 2 : Jouer à faire semblant (Adapté de : Jeunes en forme Canada, <i>acti-v</i>, 1^{re} à la 3^e année, 2002) - Dressez une liste d'activités sportives. La liste peut être affichée au tableau ou sur le mur et inclure ce qui suit : <i>Natation</i> : marcher sur place en imitant avec ses bras le mouvement du crawl <i>Danse</i> : danser sur place en laissant libre cours à son imagination <i>Jogging</i> : jogger sur place <i>Cyclisme</i> : s'asseoir sur une chaise et faire semblant de pédaler <i>Ski de fond</i> : en sautant et en alternant le mouvement des bras et des jambes, imiter les gestes d'un skieur de fond - Démontrez les gestes qui correspondent aux diverses activités sportives. - Demandez aux élèves de marcher autour de l'aire de jeu et d'exécuter les mouvements correspondant aux sports lorsque vous nommez ceux-ci. Retour au calme - Demandez aux élèves de marcher lentement autour de la salle de classe. Dites à haute voix « grand », « petit » ou « large » pour que les élèves se fassent aussi grands qu'une maison, aussi petits qu'une souris ou aussi larges qu'un mur. - Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).			
Variations - Demandez aux élèves de proposer des événements scolaires ou communautaires et activités à exécuter au lieu de celles mentionnées plus haut. - Au lieu de demander aux élèves de défiler autour de la salle de classe, dites-leur de demeurer assis sur leur chaise, en faisant marcher leurs pieds et en balançant les bras, ou de rester debout sur un tapis.			
Notes à l'intention du personnel enseignant Discutez avec les élèves de l'activité physique qu'ils préfèrent et de la façon dont ils se sentent avant, pendant et après leur participation à l'activité.		Notes de planification et réflexion	