

Jeux de couleurs	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 - Formez des groupes de 3 à 5 élèves et demandez-leur de s'aligner l'un derrière l'autre. - Demandez au premier élève de chaque groupe de diriger son groupe autour de l'aire de jeu en exécutant divers mouvements. - Changez de meneurs toutes les 30 secondes et augmentez graduellement la vitesse (marche lente, marche, marche rapide, jogging). - 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 : Liens de couleur - Donnez pour consigne aux élèves de se déplacer de différentes façons à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., marcher, galoper, sauter, sautiller) en essayant de couvrir le plus d'espace possible. - Nommez une couleur (p. ex., bleu) : chacun doit alors trouver un ou une élève qui porte cette couleur et faire une activité physique avec lui (ou un groupe d'élèves portant la couleur). - Dites à voix haute le mot « palette » pour que les élèves recommencent à se déplacer à travers l'aire de jeu; ils continuent jusqu'à ce que vous nommiez une autre couleur et activité. Activité 2 : Touchez cette couleur (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Document, Grades 1–3</i> , 2000) - Donnez aux élèves l'instruction de se déplacer n'importe comment dans l'aire de jeu et de toucher une couleur donnée avec une partie du corps précise (p. ex., toucher du blanc avec un pied, toucher du vert avec un coude). - Répétez plusieurs fois. Retour au calme : Vague d'étirement (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 8</i> , 2000) - Dites aux élèves de se déplacer lentement (p. ex., en joggant lentement ou en marchant rapidement) autour de l'aire de jeu. - Demandez aux élèves de former un cercle. Désignez un meneur, qui choisira les exercices d'étirement. Les élèves font passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague » (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations - Augmentez la difficulté en choisissant une couleur que peu d'élèves portent. - À la place des couleurs, nommez des similitudes que pourraient avoir les élèves (p. ex., les anniversaires, la couleur des cheveux, la couleur du chandail).		
Notes à l'intention du personnel enseignant - Donnez des exemples d'activités physiques qui pourraient être faites avec des partenaires. - Aidez les élèves qui sont encore à apprendre les couleurs. - Examinez la possibilité de faire des liens avec le domaine « arts plastiques » du programme-cadre d'éducation artistique.	Notes de planification et réflexion	