

Mission possible	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs	
Matériel Feuilles de mission		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. ● Dites aux élèves de marcher ou de marcher en crabe entre les sites d'activité de la salle de classe et de ne pas courir.			
Échauffement : En mouvement ● Demandez aux élèves de marcher en formant un grand cercle et en suivant vos instructions, par exemple : ○ Marchez en faisant la rotation des épaules ○ Joggez en secouant les mains au-dessus de la tête ○ Marchez en levant les genoux ○ Sautez par-dessus les lignes du plancher ○ Marchez en faisant semblant de nager ○ Changez de direction et galopez ○ Dispersez-vous et courez en traçant un 8 ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).			
Activité : Mission possible (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i> , 2000) ● Divisez les élèves en groupes de 4 à 6. ● Affichez la liste de missions suivantes sur un tableau dans une aire visible ou sur des feuilles individuelles pour chaque groupe. Si les élèves ne sont pas en mesure de lire les missions, annoncez-en une nouvelle à haute voix toutes les 30 à 45 secondes. ○ Touchez 6 objets rouges avec le genou. ○ Faites un saut avec écart pour chaque lettre de votre nom ou de tout autre mot qui convient (p. ex., Ontario). ○ Alignez-vous l'un derrière l'autre et passez un livre, par-dessus la tête ou entre les jambes, à l'élève qui est derrière jusqu'à ce que le livre soit rendu à la fin de la file. ○ Restez debout dans un coin de la salle et chantez un couplet de « Rame, rame, rame » ou de toute autre chanson convenable. ○ Touchez toutes les lignes/tous les pupitres et toutes les chaises se trouvant dans l'aire de jeu. ○ Donnez la main à 5 élèves qui ne sont pas dans votre groupe. ○ Demeurez debout au milieu de l'aire de jeu et faites la « danse des canards ». ○ En vous servant de votre chaise, asseyez-vous et levez-vous 10 fois en plaçant les mains sur les hanches ou sur la tête. ○ Créez un cri d'encouragement en utilisant les mots « J'aime être actif (active) ». ● Dites aux élèves d'accomplir toutes les missions. Ils peuvent le faire dans n'importe quel ordre, pour autant qu'ils terminent toutes les missions en groupe. Une fois que les élèves ont complété le circuit « mission possible », ils se félicitent mutuellement.			
Retour au calme : Statue ● Demandez aux élèves de marcher lentement autour de l'aire de jeu en faisant semblant de se transformer lentement en statues. Il leur est de plus en plus difficile de remuer leurs jambes et leurs bras, jusqu'au point de devenir complètement figés. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).			
Variations ● Créez de nouvelles missions qui conviennent à différentes aires de jeu.			
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Discutez avec les élèves de leur mission, qui consiste à être physiquement actifs, et de ce qu'ils doivent faire pour compléter le parcours.		Notes de planification et réflexion	