

Modèles de rôle actifs	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs
Matériel Aucun	Intensité ☒ Modérée ☐ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.		
Échauffement ● Faites marcher les élèves sur place en augmentant progressivement leur vitesse. ● Montrez du doigt une partie du corps à la fois et demandez aux élèves de bouger cette partie de différentes façons. Si vous n'indiquez aucune partie, les élèves continuent à marcher sur place. ● 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 : Modèles de rôle actifs ● Demandez aux élèves de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu en mimant leur activité physique préférée. ● À toutes les 45 secondes, nommez une nouvelle activité physique (p. ex., baseball, hockey, basketball, soccer, football, volleyball, tennis, marche rapide, nage, gymnastique, ski, danse). Les élèves doivent faire comme s'ils pratiquaient cette activité en se déplaçant dans l'aire de jeu. ● Quand vous dites « Allez-y! », les élèves reprennent leur activité préférée. ● Les élèves imitent le mouvement de façon continue jusqu'à ce que vous nommiez une nouvelle activité. ● Demandez aux élèves de mimer l'activité physique le plus vigoureusement possible.		
Activité 2 : Anniversaires (Adapté de : OPHEA, <i>Keys to Fitness, K-3</i>) ● Demandez aux enfants de circuler en cercle ou de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu. ● Nommez à haute voix un mois. Les élèves dont l'anniversaire tombe durant ce mois effectuent un exercice au centre du cercle (p. ex., sauts avec écart, élévations des genoux en alternance, fentes sur chaque jambe, crawl). ● Choisissez un autre mois et changez d'exercice. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez nommé tous les mois.		
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 ● Demandez aux élèves d'ajouter de nouveaux exercices; ils devront faire la démonstration de ceux que la classe ne connaît pas.		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Incitez les élèves à se déplacer continuellement tout au long de l'activité. ● Démontrez au besoin l'activité ou le mouvement choisi. ● Discutez avec les élèves du genre d'activité physique qu'ils aiment.		Notes de planification et réflexion