

Passer le...	Durée 20 minutes	Installations ☒ Salle de classe ☐ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☐ Espaces extérieurs
Matériel Objets sécuritaires (p. ex., ballon en caoutchouc mousse, poulet en caoutchouc, sac de pois)	Intensité ☒ Modérée ☐ Vigoureuse	
Sécurité ● Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui. ● Veillez à ce que tous les objets soient passés par en dessous.		
Échauffement : Tonnerre, éclairs, pluie et neige (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>) ● Demandez aux élèves de se tenir debout et d'accomplir les actions indiquées lorsqu'ils entendent les mots-signaux suivants : ○ Tonnerre : courir sur place de manière à entendre ses pas ○ Éclairs : rester debout sans bouger ○ Pluie : faire des sauts avec écart ○ Neige : marcher en levant les genoux bien haut ● 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 : Passer le . . . (Adapté de : CIRA Ontario, <i>Everybody Move, 2004, p. 15</i>) ● Demandez aux élèves de se lever et de former un cercle. ● Passez ou lancez un objet à un ou une élève qui se tient debout au milieu du cercle. L'élève démontre son activité physique préférée qui augmente la fréquence cardiaque (p. ex., le patinage). ● Demandez aux autres élèves d'imiter le meneur jusqu'à ce qu'ils vous entendent crier « passer ». À ce signal, l'élève au milieu du cercle passe l'objet à un nouvel élève qui choisit une activité différente.		
Activité 2 : Bingo (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>) ● Demandez aux élèves de sautiller ou de marcher autour de la pièce en chantant « Bingo » (adaptation). Il était une fois un fermier avec un chien qui s'appelait Bingo! B-I-N-G-O, B-I-N-G-O, B-I-N-G-O; qui s'appelait Bingo! Répétez plus rapidement, puis plus lentement. ● Lorsque le nom du chien est épilé lentement, les élèves créent des formes avec leur corps : B – s'étirer en hauteur I – s'étirer en largeur N – s'accroupir le plus bas possible G – s'allonger face au sol O – se retourner sur le dos ● Les élèves se lèvent et commencent à sautiller ou à marcher autour de la pièce. Recommencez.		
Retour au calme : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grade 3, 2000</i>) ● Demandez aux élèves de marcher sur place, les pieds légèrement écartés. ● Demandez aux élèves de monter et de baisser les bras et les jambes comme s'ils grimpaient à une échelle menant au ciel (de 20 à 30 échelons). ● Demandez aux élèves de répéter l'exercice, en descendant l'échelle de plus en plus lentement. ● Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations ● Permettez aux élèves de copier d'autres activités s'ils sont incapables de créer les leurs. Les activités peuvent inclure sautiller, faire des sauts avec écart, jogger, marcher, exécuter des fentes et lever les genoux en alternance. ● Si l'espace est restreint, créez plusieurs petits cercles d'élèves qui passeront chacun leur propre objet.		
Notes à l'intention du personnel enseignant ● Veillez à ce que l'objet soit toujours passé à un ou une élève qui n'a pas eu son tour.	Notes de planification et réflexion	