

Tague pour un cœur en santé	Durée 20 minutes	Installations ☐ Salle de classe ☒ Gymnase ☒ Salle polyvalente ☒ Espaces extérieurs
Matériel Ensemble de cœurs découpés, cartes d'exercice (facultatives), 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 - Demandez aux élèves de marcher 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 : Demi-cœur (Adapté de : OPHEA, <i>H&PE Curriculum Support Document, Grades 1–3</i>, 2000) - Coupez en 2 plusieurs cœurs de papier. Sur une moitié, écrivez un chiffre (p. ex., 3) et sur l'autre, illustrez ce chiffre par de petites figures (p. ex., ☺☺☺). - Remettez une moitié de cœur à chaque enfant. - Demandez aux élèves de se déplacer à l'intérieur de l'aire de jeu (p. ex., en sautant, en sautillant, en marchant ou en joggant); lorsqu'ils rencontrent un autre élève se déplaçant de la même manière, ils échangent leurs demi-cœur. - À votre signal, chaque élève trouve l'autre moitié de son cœur et la paire exécute ensemble un exercice que vous lui assignez (p. ex., élévation des genoux en alternance, sauts avec écart). - Demandez aux élèves de continuer à se déplacer dans la pièce en échangeant leurs demi-cœur jusqu'à ce que vous donniez de nouveau le signal d'arrêter. Activité 2 : Tague pour la santé cardiaque - Choisissez 3 élèves qui représenteront chacun un facteur de risque pour la crise cardiaque (p. ex., l'inactivité, la malnutrition, le fait de fumer). - Demandez aux autres élèves de se disperser en se déplaçant de différentes façons (p. ex., jogger, sauter, galoper, sautiller, exécuter des pas chassés). Donnez-leur la consigne suivante : une fois « tagué » par un facteur de risque, se rendre à une des 3 aires désignées (p. ex., activité physique, alimentation saine, choix santé judicieux) et effectuer un exercice (que vous assignerez verbalement ou qu'ils choisiront eux-mêmes). - Désignez souvent de nouveaux facteurs de risque afin de donner à tous et à toutes une occasion de jouer un rôle différent. Retour au calme : Battement de cœur - Formez un cercle avec les élèves; tous se tiennent par la main en marchant lentement dans une direction. - Quand vous prononcez les mots « battement de cœur », ils s'arrêtent et font face à l'intérieur du cercle. - Serrez légèrement les mains des élèves qui sont debout à votre gauche et à votre droite; ces élèves serrent ensuite légèrement les mains de leurs voisins immédiats. - Continuez jusqu'à ce que le battement de cœur soit transmis tout autour du cercle dans les 2 directions. - Recommencez en inversant le sens de rotation du cercle. - Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).		
Variations Augmentez ou diminuez l'intensité des activités en variant le mode de déplacement des élèves.		
Notes à l'intention du personnel enseignant - Discutez de l'importance de l'activité physique, d'une alimentation saine et des choix santé judicieux pour améliorer sa santé et se maintenir en bonne santé. - Demandez aux élèves de découper les cœurs en classe à l'avance. - Préparez des cartes illustrant différents exercices qui pourront servir à l'activité 2 et à divers jeux et activités (facultatif).	Notes de planification et réflexion	