

# RECUEIL ACTIVITÉS – APQ

SALLE DE CLASSE

PED 3763 – Z300  
ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ  
PRINTEMPS-ÉTÉ 2021

# SALLE DE CLASSE

- BOKS dit...sur ta chaise
- Cardio Danse
- Chiens et serpent
- Danse aérobique
- Danse aérobique ( ou danse flamenco)
- Exprime-toi (adaptée d'EPS Canada)
- Imaginer et bouger
- Igor le gorille
- Jean Petit qui danse
- Je veux dans la jungle et j'apporte...
- La danse : Jerusalema
- La danse des pingouins
- La minute
- La minute à Laprise : Squat musical
- Les cubes énergies
- Les sorciers (jeu de mimes)
- LEVEL UP – Jeu d'exercice en simulation jeu vidéo
- L'animal musical
- L'identité

- Mathmobile
- Mots en vrac
- Pierre appelle Paul
- Préférerais-tu... ?- L'été
- Qui est derrière moi ?/Voitures chics \*\*\*Prudence  
avec les yeux bandés\*\*\*
- Tabata
- Yoga (pause active)

## APQ - activité 3 : salle de classe

### BOKS dit...sur ta chaise

<https://uottawa.brightspace.com/d21/le/content/240720/viewContent/3731645/View>

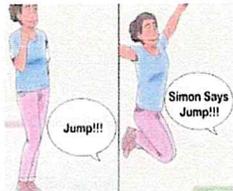
#### NIVEAU :

Maternelle à la 8<sup>e</sup> année

**Niveau ciblé 1<sup>er</sup> année**

#### MATÉRIEL :

Chaises, fiche de « commandes »



#### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

Salle de classe

#### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 3<sup>e</sup> année p.114

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., coopérer; porter des chaussures appropriées à l'activité; se tenir à une distance sécuritaire des autres lors de ses déplacements; s'assurer que les chaises sont repoussées sous les pupitres avant l'activité physique quotidienne [APQ ]; respecter les règles du jeu). [A1.4 Relations, 1.5 Identité]

Exemple de discussion Enseignante ou enseignant : « Comment savez-vous si vous avez choisi un bon endroit pour faire vos étirements de récupération aujourd'hui? »

#### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Procurer les cerceaux des autres équipes

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

BOKS dit... sur ta chaise, Boum Boks V3.0

<https://uottawa.brightspace.com/d21/le/content/240720/viewContent/3731645/View>

- √ L'enseignante ou un étudiant chanceux dirige les élèves durant cet exercice. Demander aux élèves de s'asseoir sur leurs chaises, en regardant vers l'avant.

1. BOKS dit :

- Lève-toi !
- Assieds-toi !
- Bouge les pieds rapidement !
- Lève-toi et fléchis les jambes !
- Lève-toi et saute !
- Cours vers l'arrière de ta chaise !
- Tourne ton corps à gauche !
- Tourne ton corps vers la droite !
- Amène les genoux à ta poitrine, un à un
- Lève les jambes vers l'avant.

2. Après une minute : permettre aux élèves de secouer leurs jambes. Choisir un autre étudiant pour diriger l'exercice et recommencer

Note : Si vous avez un enfant à mobilité réduite, vous pouvez varier les mouvements (utilisez les bras et mains uniquement, faire des mouvements en tenant en équilibre un objet sur une partie du corps). La classe peut trouver des idées de mouvements pour inclure toute la classe.

#### VARIANTES :

- Les chaises peuvent substituer pour des matelas, tapis et autres
- Permettre à l'élève d'inventer ses propres énoncés

## Cardio Danse

[https://youtu.be/hWZEluLe\\_zQ](https://youtu.be/hWZEluLe_zQ)

### NIVEAU :

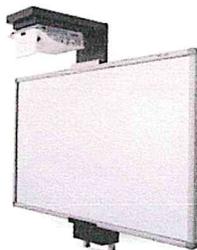
Primaire – Moyen

### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

### MATÉRIEL :

Accès à internet  
Tableau blanc interactif ou tout autre  
appareil de projection



### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –Éducation  
physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 5<sup>e</sup> année p.216

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire preuve d'autodiscipline et de responsabilisation en matière de sécurité; pratiquer les exercices d'échauffement de façon appropriée; s'assurer que ses actions favorisent une expérience émotionnelle positive pour soi-même et pour les autres; signaler tout équipement défectueux). A1.4 Relations, 1.5 Identité

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

L'activité Cardio Danse encouragera les élèves à bouger et à améliorer leur coordination dans un espace assez restreint comme celui de la salle de classe.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Les élèves peuvent s'espacer dans la classe pour avoir un minimum d'espace sécuritaire pour pouvoir faire les exercices.
- Les élèves suivront les consignes des trois jeunes animatrices, elles-mêmes des élèves du cycle primaire, qui présentent à tour de rôle des mouvements de cardio dans une chorégraphie accessible et engageante.

- L'activité commence par des exercices d'échauffement pendant deux minutes, puis se poursuit avec des exercices de cardio pendant environ 5 minutes.
- Une période de retour au calme avec des exercices de respiration est incluse dans l'activité.
- La durée de la vidéo est de 8 minutes.

#### VARIANTES :

- Une fois les élèves bien familiarisés aux mouvements de la vidéo, après plusieurs utilisations de cette ressource, ils n'auront plus besoin d'écouter les consignes des animatrices. L'enseignant pourra choisir de couper le son de la vidéo et mettre de la musique à la place. L'enseignant pourra alors commenter en tout temps soit pour encourager les élèves ou pour corriger des mouvements tout en veillant à leur sécurité.
- L'enseignant pourra demander à deux ou trois élèves de proposer des exercices ou d'animer la session comme les jeunes animatrices de la vidéo.

Cardio danse [https://youtu.be/hWZEluLe\\_zQ](https://youtu.be/hWZEluLe_zQ)

3<sup>e</sup> année

<b>Chiens et serpents</b>	<b>Durée :</b> 20 minutes	<b>Installations</b> <input type="checkbox"/> Salle de classe
<b>Contenus d'apprentissage :</b> A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle - Par exemple: Si l'élève ne comprend pas comment se mettre en position de pond, il gère ses émotions et demande pour de l'aide  B1.2 décrire des facteurs qui contribuent au plaisir d'être active et actif (p. ex., avoir la possibilité de participer pleinement à une activité, avoir le soutien de ses pairs, essayer diverses activités, y compris des activités francophones, être dans la nature) lors de sa participation à des jeux individuels et en petits groupes.  C1.1 exécuter, avec contrôle, un enchaînement de deux positions d'équilibre statique en utilisant différentes parties du corps et en adoptant différentes positions, à des hauteurs variées, avec ou sans équipement		
<b>Matériel :</b>  Aucun matériel nécessaire	<b>Intensité</b>  Modérée	
<b>Sécurité :</b> - Déplacez les pupitres pour créer un gros espace - Assurez-vous qu'il y a assez d'espace et aucun obstacle dans le chemin pour faire l'activité. - Rappelez aux élèves de respecter l'espace personnel de leurs amis .		
<b>Échauffement : (2-3mins)</b> - Demandez aux élèves de faire du jogging sur place - Demandez aux élèves de se mettre en partenaire de deux et de se mettre en position du chien tête en bas. Pendant qu'un est en position du chien tête en bas, l'autre partenaire va passer en dessous de l'autre comme un serpent et vice-versa.		
<b>Activité : (15-16 mins)</b> - Divisez le groupe en deux.		

- La moitié des élèves sont accordés le rôle du chien et l'autre moitié des élèves sont accordés le rôle de serpent.
- Les chiens sont sur leurs quatre pattes (position chien tête en bas), avec les mains et pieds collés aux autres chiens afin de former un pont que les serpents peuvent glisser en dessous de.
- Les serpents se mettent en rang et glissent en dessous du pont former par le groupe des chiens.
- Les serpents continue ceci pour 7 minutes tout en comptant le montant de fois tous les serpents on traverser le pont.
- Après les 7 minutes, les serpents deviennent les chiens et les chiens deviennent les serpents.
- Le groupe qui passe en-dessous du pond le plus de fois dans 7 minutes gagne

### **Retour au calme : (2-3 mins)**

- Demander aux élèves de faïres les positions de yoga suivantes pour 30 seconds chaque (1-Posture du cobra, 2- Position du fœtus, 3-Posture du papillon, 4- étirements en étoile)

### **Variations :**

- Invitez les élèves à former des plus petits groupes afin d'augmenter le montant de fois un groupe peut traverser le pont former par les chiens.

### **Notes à l'intention du personnel enseignant**

- Discutez avec les élèves les façons dont ils peuvent améliorer le montant de temps qu'ils traversent le pont (ex : ramper plus proche au plancher)

### **Notes de planification et réflexion**

1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année - Écoles saines - Activité physique quotidienne dans les écoles - Guide pédagogique

4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année - Écoles saines - Activité physique quotidienne dans les écoles - Guide pédagogique

OPHEA - L'APQ chaque jour

## Danse aérobique

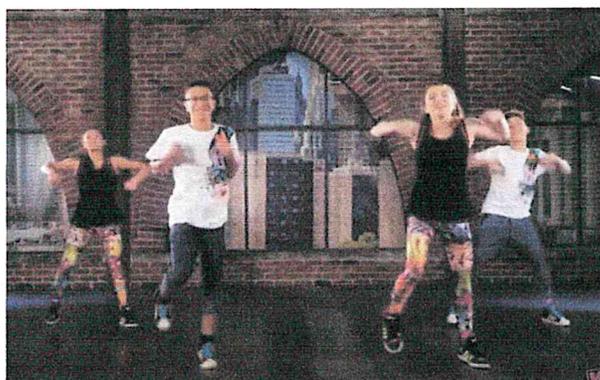
NIVEAU :

6<sup>e</sup> année

MATÉRIEL :

La vidéo Youtube *34 Minutes of KIDZ BOP Danse Along* et un TBI.

[https://www.youtube.com/watch?v=sHd2s\\_saYsQ](https://www.youtube.com/watch?v=sHd2s_saYsQ)



AIRE DE L'ACTIVITÉ :

Salle de classe

SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –  
Éducation physique et santé –  
2019**

B3.2 – 6e année p.243

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*p. ex., éviter de prendre des risques inutiles en jouant; utiliser en tout temps de l'équipement en bon état; dégager la surface de jeu de tout obstacle; porter l'équipement protecteur requis tel un casque protecteur pour faire de la planche à neige, des sports communautaires en équipe, du toboggan ou du vélo, entre autres; faire des activités de façon responsable et avec prudence, et respecter le protocole sur les commotions cérébrales établi par le conseil scolaire; prendre les précautions nécessaires suivant les conditions climatiques et les saisons telles qu'éviter de s'approcher de surfaces recouvertes d'une fine glace et se couvrir le visage et la tête dans les cas de froid extrême; aider quelqu'un à ajuster les sangles de son*

*fauteuil roulant*). [A1.4 Relations, 1.5 Identité]

**BUT DE L'ACTIVITÉ :**

Suivre les mouvements de danse aérobique des *KIDS BOP*.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :**

- Les élèves sont dispersés dans la classe. (Leur faire écarter les bras pour s'assurer qu'ils ont suffisamment d'espace.)
- L'enseignant fait jouer la vidéo à partir du début ou à partir du moment de son choix, pour une durée d'environ 20 minutes.
- Les élèves imitent les mouvements de danse aérobique.

**VARIANTES :**

- Demander à un élève volontaire de venir faire le modèle en avant de la classe et les autres élèves le suivent.
- L'enseignant peut aussi enseigner une petite danse lui-même.
- Les élèves peuvent également être groupés et inventer quelques 8 temps de chorégraphie. Ensuite, ils peuvent les présenter au reste du groupe.

Vidéo Youtube *34 Minutes of KIDZ BOP Danse Along*.

[https://www.youtube.com/watch?v=sHd2s\\_saYsQ](https://www.youtube.com/watch?v=sHd2s_saYsQ)

## Danse aérobique (ou Danse flamenco)

### NIVEAU :

Moyen

### MATÉRIEL :

Lecteur CD, lecteur mp3, clé USB, musique sur téléphone ou sur ordinateur.

### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 4<sup>e</sup> année p. 190

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., coopérer; porter des chaussures appropriées à l'activité; se tenir à une distance sécuritaire des autres lors de ses déplacements; s'assurer que les chaises sont repoussées sous les pupitres avant l'activité physique quotidienne [APQ]; respecter les règles du jeu). [A1.4 Relations, 1.5 Identité]

Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui (Ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2005)

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves apprennent des mouvements de la danse (créative, folklorique, de cour, flamenco).

Ils pourront aussi « produire diverses compositions de danse en appliquant les fondements à l'étude et en suivant le processus de création artistique », selon le curriculum de l'éducation artistique de la 4<sup>e</sup> année. Ils apprendront à réguler la

vitesse des mouvements et des pulsations, en plus de travailler sur la direction, l'amplitude et la trajectoire de leurs mouvements. Ils apprendront le rythme.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

##### 1. Échauffement

- Marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras.
- Accroître graduellement la vitesse toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse, qu'ils retournent à la maison après l'école ou qu'ils participent à une course.
- Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire

#### Activité :

- Choisir une musique rythmée (ou une vidéo Youtube avec des danseurs qui montrent les pas de danse).
- Se disperser dans la classe en tassant les pupitres sur les côtés.
- Montrer les mouvements suivants (à l'aide d'une présentation power point, de connaissances personnelles de l'enseignant.e ou de vidéos) :
  - pas, croisé, pas, toucher à droite – 4 temps
  - pas, croisé, pas, toucher à gauche – 4 temps
  - marche en arrière : droite, gauche, droite, toucher le talon gauche à l'avant – 4 temps
  - marche en avant : gauche, droite, gauche, toucher les orteils du pied droit à l'arrière – 4 temps
  - pas en arrière avec le pied droit – 1 temps
  - toucher du talon gauche à l'avant – 1 temps
  - pas en avant avec le pied gauche – 1 temps
  - toucher des orteils du pied droit à l'arrière – 1 temps
  - 1/4 de tour en frottant le talon droit sur le plancher et en déposant le pied droit puis en frottant le talon gauche sur le plancher et en déposant le pied gauche – 4 temps
  - exercice au choix (p. ex., saut avec écart, jogging sur place) – 8 temps (ajouter des mouvements de Flamenco, de claquette, de danse en ligne, de valse ou d'autres danses)

Suggestions de vidéos (ctrl + clique) pour apprendre des mouvements :

[Pas et rythme Flamenco](#)

[Leçon de danse de Flamenco](#)

[Cours no 1 Flamenco débutant](#)

[Cours débutant](#)

[Explication du flamenco](#)

- Demandez aux élèves de répéter la routine jusqu'à ce que la musique s'arrête (**mettre de la musique liée à la danse**).

Retour au calme :

Vague d'étirement. Les élèves se déplacent lentement (p. ex., en joggant 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. Dites aux élèves de faire passer graduellement l'étirement autour du cercle de manière à créer une « vague ».

**Mettre de la musique calme et une danse calme sur vidéo. Les élèves pourront imiter la danse relaxante en guise d'étirement (mouvements lents).**

#### VARIANTES :

- Exécutez les pas de danse sur différentes musiques.
- Demander aux élèves de porter des vêtements liés au type de danse.
- Après la séance de danse, effectuer un petit travail de recherche sur le type de danse, dans le cours d'arts (visuels).
- Cette activité peut être faite sur plusieurs jours pour pouvoir apprendre plusieurs types de danse en suivant une vidéo Youtube (ou autre).
- Faire une activité de danse de flamenco complète avec les vidéos suggérées.

Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2009). Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation artistique. Disponible à l'adresse :

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/arts18b09currf.pdf>

Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2005). Écoles saines. APQ dans les écoles. Guide pédagogique. 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année. Disponible à l'adresse :

[http://atelier.on.ca/edu//dpa/pdf/apq\\_4\\_6.pdf](http://atelier.on.ca/edu//dpa/pdf/apq_4_6.pdf)

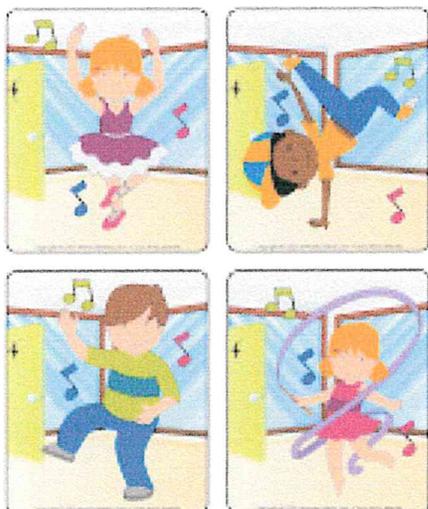
## Exprime-toi (adaptée d'EPS Canada)

NIVEAU:

Primaire

MATÉRIEL :

- Radio ou appareil avec accès internet pour jouer de la musique (musique au choix)
- Une variété de petits accessoires (facultatifs)



Photos : <https://www.educatout.com/activites/themes/la-danse.htm>

AIRE DE L'ACTIVITÉ :

Salle de classe

SÉCURITÉ :

- Attente : B3. faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et la sécurité des autres lors d'activités physiques.

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 4<sup>e</sup> année p.190

- mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., coopérer; porter des chaussures appropriées à l'activité; se tenir à une distance sécuritaire des autres lors de ses déplacements; s'assurer que les chaises sont repoussées sous les pupitres avant l'activité physique quotidienne [APQ ]; respecter les règles du jeu). [A1.4 Relations, 1.5 Identité]

#### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves exercent ses compétences de travail d'équipe; créer des mouvements et des expressions faciales pour exécuter une danse expressive.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Dans le premiers 5 minutes, j'explique aux élèves que dans la danse, l'expression signifie les émotions ou les idées exprimées aux gens de l'auditoire, ceci par l'entremise des mouvements, du langage corporel, et des expressions faciales.
- Ensuite, je dis aux élèves que dans la danse, l'expression est un moyen de raconter une histoire à travers les mouvements.
- J'invite les élèves à réfléchir aux différentes émotions (par exemple, joie, tristesse, colère, etc.) puis de trouver des moyens pour exprimer ces émotions par la voie des mouvements et les expressions faciales.
- Dans le prochains 15 minutes, les élèves seront divisés en trio. Ils doivent trouver un espace où les membres peuvent travailler ensemble pour élaborer une petite chorégraphie expressive.
- Les groupes peuvent s'entraîner pendant 4 jours. Ils devront se présenter en grand groupe au 5<sup>e</sup> jour d'école.
- Je pose des questions ouvertes pour aider les élèves : Quels mouvements est-ce que ton groupe a utilisés pour exprimer les différentes émotions? Qu'est-ce que tu as appris ou apprécié en regardant la danse de l'autre groupe? Est-ce que ton équipe a réussi à collaborer et coopérer avec les autres membres de ton groupe? Est-ce que tu as réussi à exécuter une variété de mouvements expressifs pour raconter une histoire ou pour faire passer un message? Est-ce que ton équipe a réussi à utiliser une variété d'expressions faciales pour compléter ses mouvements?

#### VARIANTES :

- Les équipes peuvent avoir 4 à 6 élèves

- Chaque équipe peut choisir une chanson différente chacune ou ils peuvent danser tous à la même chanson et prendre conscience que chaque équipe peut s'exprimer différemment par rapport à la même chanson.

EPS Canada. (2021). Centre d'apprentissage d'EPS. *Activités d'éducation physique*. <https://eps-canada.ca/programmes/centre-dapprentissage-deps/activites-deducation-physique>, consulté le 19 juillet 2021.

## Activités en classe - 2e année

<b>NIVEAU :</b> Primaire – Moyen 2e année	<b>AIRE DE L'ACTIVITÉ :</b>  Salle de classe
<b>MATÉRIEL :</b>  <b>Matériel</b> Lecteur de CD et musique (facultatifs) Affiche avec les couleurs primaires et secondaires.	<b>SÉCURITÉ :</b> <b>B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019</b>  B3.1 mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire l'échauffement et le retour au calme de façon appropriée; éviter le contact physique; pousser un fauteuil roulant avec prudence, porter un casque protecteur* bien ajusté pour faire de la bicyclette, du ski ou jouer au hockey; partager l'équipement à tour de rôle; éviter l'encombrement lors de l'utilisation de l'équipement dans la salle de classe et sur le terrain de jeu). [A1.4 Relations, 1.5 Identité] .
<b>BUT DE L'ACTIVITÉ :</b>  Bouger, améliorer sa santé, son bien-être, son estime de soi, son esprit d'appartenance au groupe classe, prendre du plaisir.	
<b>DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :</b>  <b>Instruction (3 MINUTES)</b> Passez en revue les comportements et mesures de sécurité. Expliquer le déroulement de la séance. Discutez avec les élèves de l'activité physique qu'ils préfèrent et de la façon dont ils se sentent avant, pendant et après leur participation à l'activité. <b>Sécurité :</b> Déplacer les objets qui pourraient gêner, Inspecter la zone de l'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. S'assurer que l'activité se déroule à une distance sécuritaire des autres activités. Demander aux élèves comment ils se sentent lorsque avant et après l'activité.  <b>Échauffement :</b> Bouger sur place (4 mn) <ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez aux élèves de marcher sur place en levant les genoux bien haut et en exécutant différents mouvements avec les bras.</li><li>• Demandez aux élèves de jogger sur place, lentement pour commencer puis plus rapidement, en se touchant les talons avec les mains et en levant bien haut les genoux devant eux.</li><li>• Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).</li></ul> <b>Activité 1 :</b> Imaginer et bouger (4 mn) <ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez aux élèves de marcher autour de la classe en se déplaçant comme un éléphant, une souris, une grenouille, un robot, un avion, un canard.</li></ul>	

### Activité 2 : (4 mn)

- Listez les couleurs primaires et indiquez pour chacune une activité. Votre liste pourrait se présenter comme suit :
- Rouge : **se dresser et s'accroupir 4 fois.**
- Bleu : faire 8 sauts avec écart
- Jaune : lever les genoux en alternance, 8 fois chaque jambe
- Demandez aux élèves de se mettre debout. Nommez une couleur : la classe au complet doit alors faire l'activité correspondante. Quand vous nommez une couleur secondaire, les élèves doivent exécuter les 2 activités qui correspondent aux couleurs primaires la composant (p. ex., mauve = rouge et bleu). Si vous dites « noir », les élèves doivent faire toutes les activités; « blanc », ils doivent s'asseoir jusqu'à ce qu'une autre couleur soit nommée.

### Retour au calme (5 mn)

- Demandez aux élèves de marcher lentement autour de la salle de classe. Dites à haute voix « grand », « petit » ou « large » pour que les élèves se fassent aussi grands qu'une maison, aussi petits qu'une souris ou aussi larges qu'un mur.
- Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).

### VARIANTES :

#### Variations

- Demandez aux élèves de proposer des événements scolaires ou communautaires et activités à exécuter au lieu de celles mentionnées plus haut.
- Au lieu de demander aux élèves de défiler autour de la salle de classe, dites-leur de demeurer assis sur leur chaise, en faisant marcher leurs pieds et en balançant les bras, ou de rester debout sur un tapis.
- Discutez avec les élèves de l'activité physique qu'ils préfèrent et de la façon dont ils se sentent avant, pendant et après leur participation à l'activité.

### RÉFÉRENCES :

- Le ministère de l'Éducation de l'Ontario : "Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année – Éducation physique et santé 2019", <http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/health.html>, Consulté le 19 juillet 2021.
- Le ministère de l'Éducation de l'Ontario : "Activité physique quotidienne dans les écoles 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année", Guide pédagogique, 2005, Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2006.

# IGOR LE GORILLE

<https://www.youtube.com/watch?v=D65LDDMBGwY>

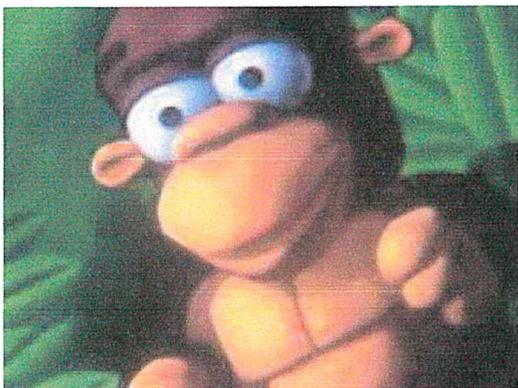
## NIVEAU :

Primaire – Moyen

## MATÉRIEL :

Tableau blanc interactif (TBI)

## IGOR



## AIRE DE L'ACTIVITÉ :

Salle de classe

## SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019**

## Contenu d'apprentissage :

**B3.1 – 1<sup>ère</sup> année p.114**

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*p. ex., coopérer ; écouter activement les consignes ; maintenir une distance sécuritaire par rapport à ses pairs; se déplacer avec prudence; porter des chaussures de sport bien attachées*).

[A1.3 Motivation positive ; A1.4

Relations saines]

**Avant de commencer l'activité, demandez aux enfants de pousser leur chaise sous leur pupitre.**

## BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves suivent les gestes au rythme de la chanson et de l'exemple d'Igor.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

-Fais des gros pas

-Bouge les mains

-Secoue les bras, secoue les pieds

-Gonfle la poitrine

- Balance tes bras
- Bouge la tête dans tous les sens
- Saute, saute, saute, danse, danse, danse.

#### VARIANTES :

- Après avoir utilisé plusieurs fois l'activité, demander aux élèves de chanter la chanson.
  - Demander aux élèves de se retourner et de suivre les mouvements d'Igor sans regarder la vidéo.
  - Les enfants tournent le dos au TBI, couper le son de la vidéo et les faire continuer les mouvements. Remettre le son quelques secondes après, féliciter ceux qui ont gardé le rythme, encourager les autres.
  - Retour au calme :  
Les enfants sont assis près de leur pupitre et ils ferment leurs yeux. Ils prennent cinq grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Ensuite, ils se mettent en petit bonhomme, les genoux entre les bras, ils déplient les jambes et ensuite le dos. Ils lèvent les bras au ciel le plus grand possible et reviennent tranquillement en position assise en faisant l'inverse. Ils peuvent recommencer les respirations une autre fois. Garder les yeux fermés durant les respirations, rester calme.
- Répertoire d'activités psychomotrices : Forme ta vie, secteur ouest de Laval  
Relaxation page 2.

Activité 3 : Jean Petit qui danse . une activité en salle de classe

Jean Petit qui danse ( danse )

Jean Petit qui danse - Comptine avec gestes pour enfants et bébés (avec les paroles) - YouTube

NIVEAU :

Primaire – Moyen

MATÉRIEL :

Tableau blanc interactif



AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 1<sup>re</sup> année p.114

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*coopérer, écouter attentivement les consignes, maintenir une distance sécuritaire par rapport à ses pairs*). A1.4 Relations

BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves observent les mouvements de la danse afin de reproduire la même chose.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Jean Petit qui danse, Jean Petit qui danse,
- De son bras qui danse, de son bras qui danse
- De son bras ,bras , bras. Ainsi danse Jean Petit.
- Jean Petit qui danse, Jean Petit qui danse,
- De sa main qui danse, de sa main qui danse.
- De sa main, main, main
- Ainsi danse Jean Petit.
- Jean Petit qui danse...

## VARIANTES :

- Notes personnelles :
- Demander aux élèves de bien écouter la chanson pour se rapeler des parties du corps.
- Demander aux élèves de chanter la chanson et de danser tout en regardant les mouvements de Jean Petit.
- Quand la danse est terminée, demander aux élèves qui se rappelait des parties du corps. Ceci permet de faire l'intégration des matières.
- Prendre une photo de la classe qui exécute la danse de Jean Petit et l'envoyer à la Direction et aussi l'afficher sur un babillard dans la classe afin de présenter les belles activités que nous faisons dans la classe.

Les élèves auront la chance de pratiquer cette danse en équipe de 2 afin d'aider ceux qui ne reconnaissent pas bien les parties du corps.

### Activité 3 : Je veux dans la jungle et j'apporte.....

Lien : <https://www.educatout.com/activites/themes/les-jeux-diriges-100.htm>

**Aire de jeu : Salle de Classe**

**Sécurité : B3. Sécurité p.216**

**Contenu d'apprentissage :**

B3.1 mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire preuve d'autodiscipline et de responsabilisation en matière de sécurité; pratiquer les exercices d'échauffement de façon appropriée; s'assurer que ses actions favorisent une expérience émotionnelle positive pour soi-même et pour les autres; signaler tout équipement défectueux). [A1.4 Relations, 1.5 Identité

**But :** Le jeu consiste à faire répéter à chaque enfant ce qui a été dit avant son tour et à compléter un élément par lui-même.

**Année d'étude :** 5<sup>ème</sup> année

**Durée :** 10 à 20 minutes

**Matériels :** Aucun matériel, juste une bonne mémoire et l'écoute active

**Déroulement :**

Assoyez les enfants en cercle et commencez le jeu en disant : « Je vais dans la jungle et j'apporte... » (exemple : une lampe de poche). L'enfant à côté de vous doit dire : « Je vais dans la jungle et j'apporte une lampe de poche et... » (exemple : une boussole). Chaque enfant doit répéter ce que les autres ont dit et ajouter un élément. P  
Pour les élèves de 5eme année, on pourrait ranger les pupitres pour avoir un carrée ou rectangle

**Variantes :**

- ✓ Pour ce jeu, on peut passer le temps qu'il faudra mais il est plus amusant quand le jeu n'est pas trop long et qu'on change la phrase caractéristique de ce jeu : « Je vais dans la jungle et j'apporte... » selon le thème choisi  
Par exemple : je vais au gymnase et j'apporte .....  
Je veux au marché et j'apporte.....
  
- ✓ On pourra décider de se limiter à 9 mots de vocabulaire qu'on utilisera afin de simuler le test de mémoire à court terme 5 à 9 mots (7plus ou mois 2)

- ✓ Créer des équipes de 9 élèves si faisable
- ✓ Il est interdit aux membres d'une même équipe (préféablement une équipe de 9 personnes) de rappeler le mot qui était dit précédemment. Si ceci arrive, l'équipe sera pénalisée
- ✓ L'équipe qui se rappellera plus mots aura gagné

1. <https://www.educatout.com/activites/themes/les-jeux-diriges-100.htm>
2. [http://www.figuremanix.com/17-idees-de-jeux-et-activites-ludiques-pour-enfants/#Je vais dans la jungle et japporte](http://www.figuremanix.com/17-idees-de-jeux-et-activites-ludiques-pour-enfants/#Je_vais_dans_la_jungle_et_japporte)

## La danse : Jerusalema

[TUTO DANSE] [Apprendre la Jerusalema dance | Viral dance | Danse fun accessible à TOUS | Débutant - YouTube \(youtube-nocookie.com\)](#)

[Jerusalema dance - Master KG | Dance challenge viral | Dansez avec moi ! - YouTube \(youtube-nocookie.com\)](#)

NIVEAU :

Primaire – Moyen

6<sup>e</sup>

MATÉRIEL : Tableau blanc interactif



AIRE DE L'ACTIVITÉ : La salle de classe

SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019. – p.243**

B3.1 mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., éviter de prendre des risques inutiles en jouant; utiliser en tout temps de l'équipement en bon état; dégager la surface de jeu de tout obstacle.)

BUT DE L'ACTIVITÉ : Amener les élèves à apprendre et à suivre la chorégraphie pour la danse de Jerusalema.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Fais visionner la première vidéo qui donne la chorégraphie ralentie des mouvements de la danse. Pratique les pas sans musique. [\[TUTO DANSE\] Apprendre la Jerusalema dance | Viral dance | Danse fun accessible à TOUS | Débutant - YouTube \(youtube-nocookie.com\)](#)
- Demande aux élèves de pratiquer la danse avec la chanson en suivant la deuxième vidéo. [Jerusalema dance - Master KG | Dance challenge viral | Dansez avec moi ! - YouTube \(youtube-nocookie.com\)](#)
- Pratique la chorégraphie quelques fois.
- Demande aux élèves de partager comment ils se sentent quand ils dansent.
- Demande aux élèves de partager les bienfaits que l'activité physique a sur le corps et le cerveau.

#### VARIANTES :

- Demande aux élèves de pousser les pupitres et chaises contre les murs afin d'avoir assez d'espace pour la danse.
- Après avoir enseigné une leçon de danse aux élèves sur les rotations, les translations et les réflexions, demande aux élèves d'inventer leurs propres danses à la chanson et de la partager avec la classe en fin d'activité.
- Faire visionner les vidéos de divers groupes de personnes autour de la planète qui ont fait la danse (défi mondial).

Toto Danse : [\[TUTO DANSE\] Apprendre la Jerusalema dance | Viral dance | Danse fun accessible à TOUS | Débutant - YouTube \(youtube-nocookie.com\)](#)

Jerusalema dance : [Jerusalema dance - Master KG | Dance challenge viral | Dansez avec moi ! - YouTube \(youtube-nocookie.com\)](#)

## LA DANSE DES PINGOUINS

[https://www.google.com/search?q=la+danse+des+pingouins+sur+youtuube&rlz=1C5CHFA\\_enCA910CA910&oq=la+danse&aqs=chrome.0.69i59j46j69i57j46l3j0j69i61.4508j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=la+danse+des+pingouins+sur+youtuube&rlz=1C5CHFA_enCA910CA910&oq=la+danse&aqs=chrome.0.69i59j46j69i57j46l3j0j69i61.4508j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

### NIVEAU :

Primaire – Moyen

### MATÉRIEL :

Tableau blanc interactif



### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –  
Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 1<sup>re</sup> année p.114

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*coopérer, écouter attentivement les consignes, maintenir une distance sécuritaire par rapport à ses pairs*). A1.4 Relations

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves suivent les mouvements de la danse.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Et les deux mains en l'air et remuer les fesses.
- Les mains sur les pieds et vous tournez en rond.
- Les mains en haut, les mains en bas.
- Vous tapez les pieds et saute, saute, saute!

### VARIANTES :

- Notes personnelles :
- Demander aux élèves de porter leurs tuques d'hiver pour faire la danse en classe.
- Demander aux élèves de chanter la chanson tout en exécutant les pas de danse.
- Après la séance de danse, trouver une petite histoire de pingouins à lire aux élèves. Cela favorisera le retour au calme et le retour au travail en classe.
- Prendre une photo de la classe qui exécute la danse des pingouins et l'afficher sur un babillard dans la classe afin de démontrer toutes les belles activités qui sont présentées dans la classe pour maintenir et favoriser la participation de la classe dans le cadre du programme de l'APQ – Activité physique quotidienne.
- Les élèves pourront fabriquer des pingouins, apprendre des chansons et d'autres activités intéressantes et pertinentes.
- Consulter le site :  
<https://www.educatout.com/activites/themes/les-pingouins-et-les-manchots.htm>

# La minute

<https://ciflettransit.org/uploads/banque-de-jeux-B-Carbure-5-12ans.pdf>

## NIVEAU :

2<sup>ème</sup> année - Primaire

## MATÉRIEL :

**Une montre ou un chronomètre**



## AIRE DE L'ACTIVITÉ :

L'intérieur – la classe

## SÉCURITÉ :

### **B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019**

*B3. faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et la sécurité des autres lors d'activités physiques.*

*B3.1 mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire l'échauffement et le retour au calme de façon appropriée; éviter le contact physique; pousser un fauteuil roulant avec prudence, éviter l'encombrement dans la salle de classe).*

*[A1.4 Relations, 1.5 Identité]*

- Expliquer les règles de sécurité aux élèves.
- Porter ses espadrilles en tout moment.
- Vider l'aire du jeu de tout équipement (chaise, pupitres, tables, crayons, etc.)
- Éviter le contact physique de ses pairs.

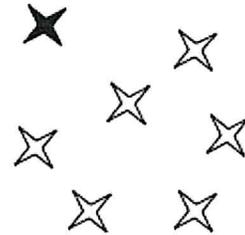
## BUT DE L'ACTIVITÉ :

- Participer à une activité d'APQ en bougeant pour une période de 5 à 10 min pendant un bloc du travail.
- Développer l'habileté d'estimation du temps chez les élèves : Estimer la période d'une minute sans utiliser de montre ou d'horloge.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Après avoir expliqué les règles du jeu ainsi que les mesures de sécurités aux élèves :
- Déterminer l'aire de jeu.
- Désigner le meneur de jeu.
- Demander aux élèves d'essayer de déterminer à quel moment ils auront bougé pendant une minute dans l'aire définie.
- Expliquer aux élèves qu'ils n'ont pas le droit de regarder la montre.
- Le meneur de jeu donne le signal de départ.
- Au signal du meneur de jeu, les élèves se déplacent et bougent.

- Quand l'élève pense qu'une minute s'est écoulée, elle/il lève son bras en arrêtant de bouger et en faisant une statue.
- Le meneur de jeu vérifie sur sa montre le temps qui s'écoule et observe les élèves pour déterminer le gagnant.
- Le gagnant est celui qui lève son bras au moment précis où une minute s'est écoulée.
- Le meneur de jeu doit attendre que tous les participants aient levé leur bras avant de nommer le vainqueur.
- Le gagnant remplace le meneur de jeu pour la partie suivante.



#### VARIANTES :

- Noter des observations pour documenter les niveaux des habiletés motrices des élèves afin de planifier selon leurs forces et leurs points à améliorer.
- Cette activité peut être faite selon le rythme d'une musique francophone.
- Le meneur peut aussi utiliser un chronomètre.
- Le meneur de jeu peut choisir des mouvements que les élèves doivent accomplir en bougeant (sauter comme un lapin, sauter sur un pied, sauter comme une grenouille, etc.)
- Faire un retour sur l'activité à la fin du jeu pour avoir la rétroaction des élèves qu'est qu'ils ont aimé et qu'est-ce qu'ils veulent changer.
- Créer un mur des photos d'activités d'APC documentées par les élèves pour se sentir la fierté.

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/health.html>

Banque de jeux tirée de la formation AQUA (amélioration de la qualité de l'animation) développée par l'Université de Sherbrooke en collaboration avec Québec en forme.

## La minute à Laprise : Squat musical

Vidéo réchauffement : <https://youtu.be/Gs-43dbdXUk>

Vidéo active : <https://youtu.be/4cJgbWOt0Tg>

Vidéo retour au calme : [https://youtu.be/H7mDr3\\_1ltk](https://youtu.be/H7mDr3_1ltk)

NIVEAU :

Primaire – Moyen

AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

MATÉRIEL :

Tableau blanc interactif

SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

Échauffement :



LA MINUTE À LAPRISE | QUESTION PROF

Activité :



LA MINUTE À LAPRISE | SQUAT MUSICAL

Retour au calme :



LA MINUTE À LAPRISE | CHUT !

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 2<sup>e</sup> année, p. 136

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*faire l'échauffement et le retour au calme de façon appropriés; éviter le contact physique*). [A1.4 Relations, A1.5 Identité]

Consignes de sécurité pour l'activité:

- Vérifier d'avoir assez d'espace pour bouger sans toucher des objets ou des amis;
- S'assurer qu'il n'y a rien au sol qui pourrait te faire glisser.

#### BUT DE L'ACTIVITÉ :

**Réchauffement :** bouger à la façon à vouloir à tout prix être choisi pour répondre à la question.

**Activité :** bouger en faisant des squats au rythme de la musique et garder une position statique lorsque la musique arrête.

**Retour au calme :** bouger à la façon d'une bibliothécaire, en demandant le silence autour de soi.

#### DÉROULEMENT DE L'ÉCHAUFFEMENT, L'ACTIVITÉ ET LE RETOUR AU CALME :

Pour chaque vidéo :

- Présenter la vidéo de « La minute à Laprise ».
- Reproduire les mouvements de l'animateur.
- Recommencer.

#### VARIANTES POUR L'ACTIVITÉ PRINCIPALE :

- Choisir les chansons francophones préférées de vos élèves pour jouer.
- Demander à l'ami du jour ou au mini-prof d'arrêter la musique.
- Faire les squats au rythme de la musique. Choisir des musiques avec des rythmes très lents et rapides.
- Compétition amicale de squats : compter le nombre de squats faits et nommer un vainqueur! (L'élève qui en fait le plus, celui qui en fait le moins, celui qui les fait le mieux, celui qui suit le rythme, etc.)
- Modifier le mouvement travaillé en respectant le même principe : pushup, sauts papillon ou le choix des élèves.
- Écouter une chanson ou musique plus calme pour annoncer la fin de l'activité.

Activités d'APQ de la série Force 4 : [Série liste](#) | [Force 4](#)

## LES CUBES ÉNERGIES

[https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk\\_AAc](https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk_AAc)

**NIVEAU :**

3<sup>e</sup> année

**AIRE DE L'ACTIVITÉ :**

SALLE DE CLASSE

**MATÉRIEL :**

Tableau blanc interactif

**SÉCURITÉ :**

**Attente :**

B3. Faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et la sécurité des autres lors d'activités physiques.

**Contenu d'apprentissage :**

B3.1. Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire preuve de maîtrise de soi; prendre conscience de ce qui est autour de soi; coopérer avec les autres; respecter les règles et faire preuve de franc-jeu; communiquer de façon positive en aidant les autres à être en sécurité; faire un usage adéquat de l'équipement dans la salle de classe et sur le terrain de jeu).

[A1.4 Relations, 1.5 Identité]

**BUT DE L'ACTIVITÉ :**

Les élèves vont suivre les mouvements de Zumba de la vidéo.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :**

1. Pendant que les élèves sont à leur place, expliquer l'activité, se donner des objectifs et établir les consignes de sécurité. Au tableau, noter les objectifs de l'activité et les consignes de sécurité.

**Exemples d'objectifs :**

- Faire de notre mieux;
- Avoir une attitude positive;
- Suivre les mouvements de la vidéo, (...).

**Exemples de consignes de sécurité :**

- Je range ma chaise sous mon pupitre

- Je reste dans mon espace personnel;
  - Je respecte l'espace physique des autres élèves.
2. Les élèves trouvent une place sécuritaire pour faire l'activité.
  3. Les élèves font le Zumba avec la vidéo « cubes énergies ».
  4. Les élèves retournent au calme et reprennent leur place.

#### VARIANTES :

- Après quelques séances, demander aux élèves de créer leurs propres mouvements et d'animer la danse;
- Après la séance, faire un lien avec le domaine de la danse en arts;
- Animer une discussion sur les mouvements que les élèves préfèrent;
- Animer une discussion sur « comment les élèves se sont sentis pendant et après l'activité »;
- Inviter les élèves à trouver des vidéos de Zumba qu'ils voudraient faire en classe.

Grand défi Pierre Lavoie. (2015). Cubes énergie : Le cube énergie Subito texto. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk\\_AAc](https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk_AAc)

# Pause active : Les sorciers (jeu de mimes)

JE BOUGE + à l'école

<https://youtu.be/gQhWrx7hs7s>



NIVEAU :

Primaire – Moyen

AIRE DE L'ACTIVITÉ :

Salle de classe

MATÉRIEL :

Tableau Blanc Interactif (TBI)

Vidéo : plateforme YouTube

SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

B3. Faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et la sécurité des autres lors d'activités physiques.

**Contenu d'apprentissage :**

B3.1 – 2<sup>e</sup> année p. 136.

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire l'échauffement et le retour au calme de façon appropriée; éviter le contact physique; pousser un fauteuil roulant avec prudence, porter un casque protecteur bien ajusté pour faire de la bicyclette, du ski ou jouer au hockey; partager l'équipement à tour de rôle; éviter l'encombrement lors de l'utilisation de l'équipement dans la salle de classe et sur le terrain de jeu).

[A1.4 Relations, 1.5 Identité]

**Rappeler aux enfants :**

- Repoussez vos chaises sous vos pupitres avant l'activité physique quotidienne (APQ).
- Mettez-vous à une distance sécuritaire de vos camarades.
- Assurez-vous que le plancher autour du pupitre est dégagé.

BUT DE L'ACTIVITÉ :

C'est une pause active : Les élèves bougent en mimant des sorciers selon les consignes de 8 exercices proposés dans la vidéo.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves se tiennent debout derrière leurs pupitres et miment les mouvements de sorciers dans la vidéo. Les 8 exercices proposés peuvent être répétés deux fois pour faire une pause active de 6 minutes.

- Chaque exercice dure 20 secondes.
- Chaque exercice est suivi de 10 secondes de repos (les élèves comptent à rebours).  
Exercice 1 : Jeter un sort = serrer les poings et lâcher en ouvrant la main  
Exercice 2 : Baguette magique = tendre les bras et donner des coups de baguette  
Exercice 3 : Boules de feu = tendre les bras et lancer vigoureusement  
Exercice 4 : Course de balais = se pencher en avant et onduler son corps  
Exercice 5 : Courir sur place  
Exercice 6 : Éviter des attaques = se pencher en arrière et onduler son corps en étirant son cou.  
Exercice 7 : Je suis touché(e) = Vibrer vigoureusement sur place  
Exercice 8 : Je me libère = Sauter sur place en décrivant des arcs avec les bras
- Dernières 10 secondes de repos (compter à rebours) avant le retour au travail.

## VARIANTES :

- Cette activité peut être adaptée au thème de l'Halloween. Au lieu de compter à rebours durant le temps de repos, les élèves **épellent** des mots liés à l'Halloween affichés en classe ou montés directement dans la vidéo.
- Selon la préférence de la classe, l'enseignant(e) peut demander aux élèves de **compter par bonds de 2** jusqu'à 20 ou il/elle peut intégrer une **addition ou soustraction** mentale durant le temps de repos (p. ex.,  $11 + 2 = 13$  ou  $12 - 4 = 8$ ).
- **Fabriquer des baguettes magiques ou des balais** en mousse ou en éponge pour accompagner les mouvements durant l'APQ.
- L'enseignante demande aux **élèves de proposer d'autres exercices liés à l'Halloween** (p. ex., mouvements de fantômes, de chauves-souris, de squelettes, etc.).
- Accompagner la vidéo avec des **chansons françaises** de l'Halloween **du choix des élèves** (p. ex., C'est l'Halloween de Matt Maxwell).
- **Chanter** des chansons d'Halloween en mimant les sorciers.
- Après l'APQ, lire une **histoire sur les sorciers** pour retourner au calme.
- Prendre des **photos de l'APQ pour expliquer le vocabulaire** de l'Halloween et les afficher au mur en guise de référentiel. Les élèves seront plus motivés et plus engagés car ce sont leurs propres photos qui **illustrent le vocabulaire requis** (intégration du français).



- Finalement, les mouvements dans l'activité peuvent être adaptés à d'autres thèmes (p. ex., les **légendes autochtones**) : Les enfants miment un serpent ondulant, le vent dans les arbres, ou une tortue qui nage en écoutant de la musique autochtone.



<https://www.shutterstock.com/fr>

- Vidéo Pause active : **Les sorciers. JE BOUGE** + à l'école. <https://youtu.be/gQhWrx7hs7s>
- Image de sorcière : [witch PNG76.png \(375×600\) \(pngimg.com\)](#)

## LEVEL UP – Jeu d'exercice en simulation jeu vidéo

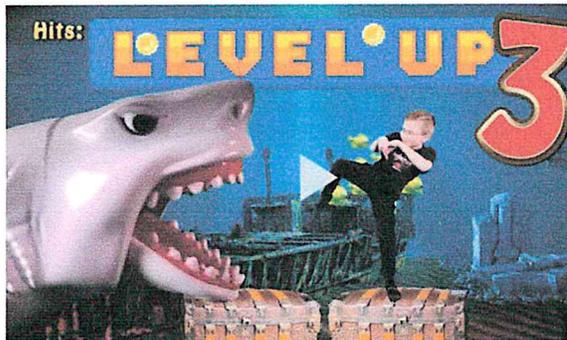
[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_TrbTwiK6c&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=u_TrbTwiK6c&t=23s)

### NIVEAU :

Primaire – Moyen

### MATÉRIEL :

- Tableau blanc interactif
- Accès à internet
- Assez d'espace par élève (Bouger des tables ou chaises au besoin pour bouger en toute sécurité).



### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.2 – 2e année p.137

Déterminer des façons de prévenir des risques d'accident pour soi et pour les autres au cours de sa participation à des activités physiques (p. ex., éviter de courir sur le gazon mouillé; aviser l'enseignante ou l'enseignant lorsqu'un équipement est défectueux), y compris pour celles et ceux qui ont une condition médicale (p. ex., réduire son niveau d'effort lorsqu'on souffre d'asthme; avoir à sa portée un auto-injecteur d'épinéphrine lorsqu'on a des allergies qui pourraient entraîner une réaction anaphylactique; apporter une collation lorsqu'on est sujet à l'hypoglycémie). [A1.4 Relations, 1.6 Pensée]

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

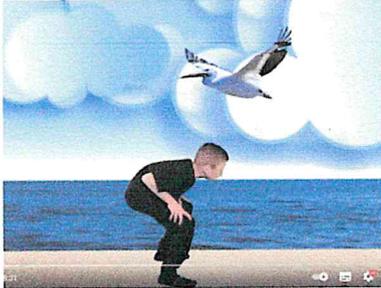
Dans un milieu qui ressemble à un jeu vidéo sous l'océan il faut éviter les obstacles et arriver au coffre au trésor à la fin des 4 premiers niveaux puis vaincre le grand requin dans le dernier niveau.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves devront s'écarter assez pour avoir assez de place chacun pour s'allonger sur le sol.

### Niveau 1

- Courir sur place.
- Sauter au-dessus des coquillages.
- Se baisser et éviter les oiseaux et les méduses.
- Arriver au coffre au trésor.



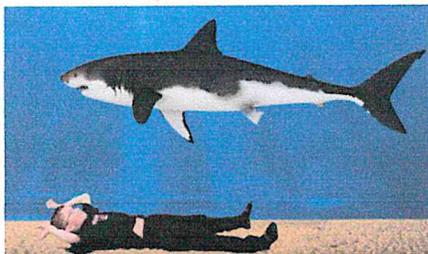
### Niveau 2

- Toutes les mêmes actions que le niveau 1 et faire semblant de nager sur le ventre pour passer sous les dauphins.



### Niveau 3

- Toutes les mêmes actions que le niveau 2 et faire semblant de nager sur son dos pour passer sous les requins.



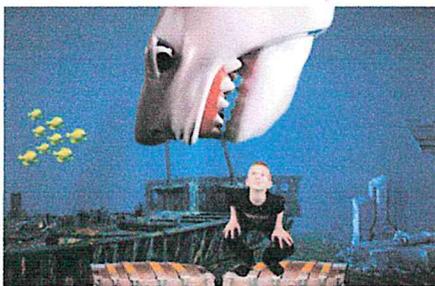
#### Niveau 4

- Toutes les mêmes actions que le niveau 3 et faire semblant de voler (sur le ventre) comme Superman sous les dauphins et sur le dos sous les bancs de requins.



#### Niveau 5

- Sauter de chaque côté sur les coffres au trésor.
- Sauter pour éviter les coups de queues et attaques de requins.
- Lorsque le requin apparait sur les côtés vers le bas de l'écran donner de petits coups de pieds pour le combattre (attention aux autres élèves, le jeu doit rester sécuritaire).



#### VARIANTES :

- Si on manque d'espace en salle de classe, au lieu de s'allonger sur le ventre et sur le dos pour éviter les dauphins et requins, remplacer ces exercices par sauter à cloche pied droit puis cloche pied gauche.
- Au lieu d'éviter les différents éléments les élèves pourraient inverser le jeu et essayer de sauter dessus ou les attraper (simulation).
- Tous les niveaux peuvent se faire sur des petites périodes différentes et pas tous l'un après l'autre.

Level Up 3! (Video Game Workout For Kids)

[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_TrbTwiK6c&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=u_TrbTwiK6c&t=23s)

## L'animal musical

[Les jeux dirigés \(100\), activités pour enfants.](#) | [Educatout](#)

### NIVEAU :

Primaire (1<sup>er</sup> cycle)

### MATÉRIEL :

Appareil pour jouer de la musique  
(téléphone, ordinateur, etc.)

Fiches ou roue représentant des animaux



<https://www.valeriesabbah.com/fr/jeux-musicaux/100-51-roue-des-sons-corporels.html>

### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

En salle de classe

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage B3.1 – 2<sup>e</sup> année  
p. 136

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire l'échauffement et le retour au calme de façon appropriée; éviter le contact physique; pousser un fauteuil roulant avec prudence, porter un casque protecteur\* bien ajusté pour faire de la bicyclette, du ski ou jouer au hockey; partager l'équipement à tour de rôle; éviter l'encombrement lors de l'utilisation de l'équipement dans la salle de classe et sur le terrain de jeu). [A1.4 Relations, 1.5 Identité]

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves suivent le rythme de la musique, s'arrêtent au bon moment et imitent un animal.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Faites jouer une musique (les élèves dansent et suivent le rythme) et, lorsque vous l'arrêtez (ils s'arrêtent de danser), montrez une image d'animal aux enfants (ou faites tourner la roue des animaux). Ils doivent imiter celui-ci, son cri et sa démarche. Lorsque vous repartez la musique, les enfants recommencent à danser. Lorsque vous l'arrêtez, il y a un nouvel animal à imiter.

Vidéo : [\(248\) Jeu de la journée #6 - l'animal musical - YouTube](#)

#### VARIANTES :

- Faire 3 équipes A, B et C (ils se tiennent debout en triangle)

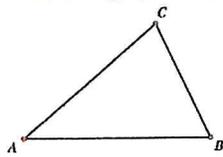


image :

<http://jwilson.coe.uga.edu/EMAT6680Su12/Berryman/6690/BerrymanK-Ceva/berrymanceva.html>

- L'équipe A danse aux sons de la musique, s'arrête lorsque la musique s'arrête et imite l'animal que l'enseignante leur montre.
- Les 2 autres équipes B et C doivent deviner l'animal en question (1 point par animal).
- C'est ensuite au tour de l'équipe B de danser et des équipes A et C de deviner (ainsi de suite)
- L'équipe qui aura le plus de point gagne.

## L'IDENTITÉ

<https://uottawa.brightspace.com/d21/le/content/240720/viewContent/3731613/View>

### NIVEAU :

3e Année

- MATÉRIEL:

Cartons imagés

### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

Salle de classe

### SÉCURITÉ :

- Débarrasser la surface où se déroulera l'activité d'obstacles avant de commencer

### BUT DE L'ACTIVITÉ

Cette activité permettra aux élèves d'identifier tous les jeux ayant pour thème une fête, les animaux, les couleurs, les fruits et les formes tout en se bougeant pour dépenser un peu d'énergie et promouvoir la santé physique et le bien-être.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

Les enfants s'assoient en cercle ou en 2 lignes côte à côte (dans un espace restreint). Chacun possède une image, selon le thème choisi, qui le représente (Ex : un animal, forme, couleur, fruit, etc.). L'animateur nomme une image et ceux qui l'ont doivent faire le tour des amis et reprendre sa place le plus vite possible. On peut demander aux enfants de se déplacer en imitant leur image.

<https://uottawa.brightspace.com/d21/le/content/240720/viewContent/3731613/View>

## Mathmobile

4e-5e-6e année — Écoles saines — Activité physique quotidienne dans les écoles — Guide pédagogique

### NIVEAU :

Primaire — Moyen

### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

### MATÉRIEL :

Cartes-questions et cartes-réponses

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

### Contenu d'apprentissage :

**B3.1 – 5<sup>e</sup> année p.216**

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., faire preuve d'autodiscipline et de responsabilisation en matière de sécurité ; pratiquer les exercices d'échauffement de façon appropriée ; s'assurer que ses actions favorisent une expérience émotionnelle positive pour soi-même et pour les autres ; signaler tout équipement défectueux).

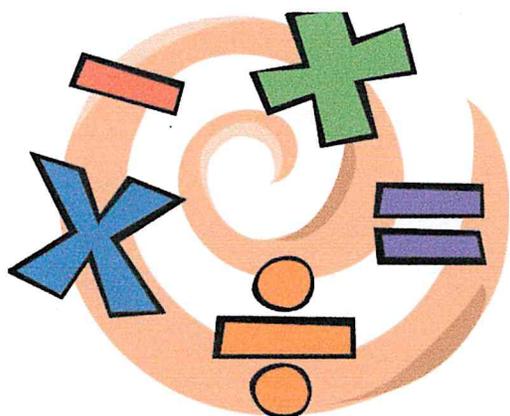
### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Effectuer une séance d'activité physique quotidienne en utilisant des notions de mathématiques, français, études sociales, sciences, vie saine

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

#### Échauffement :

- Demandez aux élèves de marcher sur place avec différents pas (p. ex., séparer les pieds, les ramener ensemble) et en balançant les bras.
- Demandez aux élèves d'accroître graduellement la vitesse toutes les 30 secondes en imaginant qu'ils marchent sur une plage sablonneuse,



qu'ils retournent à la maison après l'école ou qu'ils participent à une course.

- Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire (voir l'annexe C pour des exemples d'étirements).
- À chaque étirement, les élèves peuvent nommer un élément positif de leur journée, ou des éléments pour améliorer sa santé mentale, gérer le stress, etc.

**Activité : Mathmobile (Adapté de : OPHEA, H&PE Curriculum Support Document, Grades 4, 5, and 6, 2000)**

- Placez des cartes face dessous, autour de l'aire de jeu.
- Demandez aux élèves de se déplacer autour de la salle en utilisant le mode de locomotion de leur choix (p. ex., marcher, sauter, sautiller).
- Au signal, dites à chaque élève de choisir une carte et de trouver l'élève ayant la carte correspondant à la sienne (p. ex., carte-question :  $5 \times 7 = \underline{\quad}$ , carte-réponse : 35). Il peut y avoir plus d'une paire de cartes correspondantes (p. ex.,  $20 + 15 = \underline{\quad}$  et  $5 \times 7 = \underline{\quad}$  sont toutes les deux égales à 35).
- Demandez aux partenaires d'exercer une activité physique (p. ex., 15 sauts en étoile, jogging sur place en comptant 30 pas).
- Une fois que tous les élèves auront terminé les activités désignées, demandez-leur de placer leurs cartes face dessous, autour de l'aire de jeu et de continuer à se déplacer jusqu'au prochain signal.

**Retour au calme**

- Dites aux élèves de marcher sur place.
- Dirigez une série d'étirements ou désignez un ou une élève pour le faire

**VARIANTES :**

Créez une banque d'exercices à faire pour permettre aux élèves varier à chaque séance. Cela leur permettra de connaître de nouveaux exercices et connaître leur nom en français.

Créez des cartes de manière à renforcer d'autres sujets ou concepts (p. ex., noms et verbes, capitales et provinces, groupes d'aliments) selon les thématiques étudiées en classe

Utiliser des cartes plastifiées afin de réutiliser les cartes

Demander aux élèves de créer des problèmes qu'ils écriront sur les cartes effaçables

Mettre de la musique francophone calme lors du retour au calme pour une occasion de faire découvrir de nouveaux artistes (lien avec musique)

Discutez avec les élèves de l'activité qu'ils font le mieux et de celle qu'ils ont trouvée la plus difficile

Élaborer un système de pointage pour les équipes afin de découvrir ceux qui réussissent à faire le plus de répétitions pendant la séance

Gouvernement de l'Ontario, Écoles saines — Activité physique quotidienne dans les écoles — 4e-5e-6e année (Guide pédagogique), 2005, p.42

[http://atelier.on.ca/edu//dpa/pdf/apq\\_4\\_6.pdf](http://atelier.on.ca/edu//dpa/pdf/apq_4_6.pdf)

## 2. ACTIVITÉ EN SALLE DE CLASSE

### MOTS EN VRAC

<https://www.recreagir.net/activity/mots-en-vrac>

**Niveau :** Primaire/moyen

(1<sup>re</sup> année)

**Matériel :** 34 objets portant chacun 1 lettre (p. ex., cartes, balles de tennis, disques en mousse pour piscine, balles en mousse)

Lecteur CD - musique rythmique- les élèves font des mouvements au rythme de la musique



**Aire d'activité :** salle de classe

**Sécurité :**

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

**CONTENU D'APPRENTISSAGE :**

B3. 1 – 1<sup>re</sup> année, p. 114

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (p. ex., *coopérer; porter des vêtements appropriés; écouter activement les consignes; maintenir une distance sécuritaire par rapport à ses pairs lors de l'échauffement; se déplacer avec prudence; porter des chaussures de sport bien attachées; respecter les limites du terrain; se servir de son fauteuil roulant comme étant une partie de son corps*). A1.4 Relations

Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels. Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante. Délimiter le terrain à une distance sécuritaire des murs et des obstacles. Garder un espace sécuritaire entre les activités.

**But de l'activité :**

Les participants apprennent et s'entraînent à collaborer pour écrire autant de mots que possibles tout en faisant différentes activités physiques.

**Déroulement de l'activité :**

- Répartir les participants en petits groupes (4 à 6). Chaque groupe a son propre espace dans la zone d'activité.
- Les participants écrivent 1 lettre au marqueur sur chacun des objets (p. ex., cartes, balles de tennis, disques de piscine en mousse). Distribution suggérée des lettres : A, E, S , T - 3 chacune; I, L, N, O, R, U - 2 chacune; B, C, D, F, G, H, J, K, M, P - 1 chacune. Cette étape peut aussi être effectuée à l'avance pour laisser plus de temps pour l'activité.
- Disperser tous les objets à une extrémité de la zone d'activité, à une distance sécuritaire des murs. Assurez-vous qu'il y a plus d'objets que de participants.
- Au signal de départ, le premier participant de chaque groupe va chercher un objet.
- Le reste du groupe effectue une activité physique de son choix en attendant (p. ex., sauts avec écart, accroupissements, **ou de la danse**) Le groupe fait un remue-méninge en groupe, avant la leçon d'activités à exécuter.
- Quand le participant ramène 1 objet au groupe, il choisit 1 activité physique à effectuer pendant que le participant suivant va chercher 1 objet. On continue ainsi jusqu'à ce que tous les participants aient 1 lettre.
- Le groupe essaie alors de composer le plus de mots possibles en 30 secondes tout en bougeant sur place.
- S'il n'est pas possible pour le groupe de composer un mot avec les lettres accumulées, 1 des membres peut aller échanger 1 objet contre 1 autre à l'autre extrémité de la zone d'activité, jusqu'à ce que le groupe puisse composer 1 mot. Pendant que le membre du groupe est parti, les autres membres accomplissent 1 activité physique.

**Variantes:**

- Faire un remue-méninge de mots courants que les groupes peuvent écrire en manipulant des objets pour en faire des lettres.
- Travailler en grand groupe plutôt qu'en petit groupe pour trouver des mots.

- Utiliser différents moyens de locomotion (p. ex., sautiller, courir rapidement, **gymnastique aerobique**) pour aller chercher les objets.
- Ramasser autant d'objets que possible dans le temps imparti, puis essayer de créer autant de mots que possibles avec ces objets.
- Développer des défis supplémentaires portant sur les mots (p. ex., composer des mots commençant par la lettre A; composer des noms d'aliments sains).

## Activité en salle de classe: Pierre appelle Paul.

**Niveau:** 2ème année

**Air de l'activité:** salle de classe. On bouge les tables et on se met en rond ou on se met debout à côté de sa table.

**Matériel:**

- aucun

**Sécurité:** B3. Sécurité. Contenu d'apprentissage B3.2: *expliquer les mesures à prendre pour se protéger des facteurs environnementaux qui présentent des risques, y compris des risques de commotions cérébrales (p. ex., la chaleur extrême peut causer de la fatigue; l'exposition prolongée au soleil va provoquer des coups de soleil; le froid et le vent intenses peuvent causer des engelures; les objets au sol peuvent faire trébucher quelqu'un qui ne peut pas voir; la chaussée ou les planchers mouillés peuvent présenter un risque de chutes), pour profiter des activités de plein air en toute sécurité.*

La zone de jeu sera préalablement inspectée à la recherche d'obstacles, de risque de glissements/chutes (sacs, crayons, détritrus, etc) et la distance entre les élèves permettra les mouvements de chacun de façon sécuritaire.

**But de l'activité:** les élèves apprennent à jouer de façon harmonieuse et sécuritaire dans le but d'être le dernier (gagnant) à bien exécuter les mouvements demandés par ses pairs.

**Déroulement de l'activité:**

- Indiquer préalablement les possibles obstacles/risques présents dans la classe. Rappel sur les commotions. Prendre conscience de l'espace qui nous entoure et de ses potentiels dangers. Créer la distance sécuritaire nécessaire et éliminer les obstacles autour de chacun (sacs, crayons, détritrus, etc).
- Les participants sont soit debout près de leur table, soit en cercle après avoir fait de la place dans la classe.
- Explication des règles: chaque élève crée une succession de 4 mouvements qui lui sont propres (Ex Paul: saut, lève le genoux, s'accroupit, fait un soleil avec les bras ou tout autre mouvement suggéré par l'animateur). Et appelle son ami dont il doit préalablement copier les mouvements avant de faire le sien. Celui qui se trompe est éliminé. Si cela s'effectue en boucle à la fin, faire ajouter progressivement un mouvement élève par élève jusqu'à ce que l'un d'entre eux se trompe.
- En fin de partie les élèves remettent leurs tables ou affaires correctement pour la suite des cours.

## Préfèrerais-tu... ? – L'été

<https://www.youtube.com/watch?v=RbKUA-hmZNI>

### NIVEAU :

Primaire – cycle préparatoire - 1<sup>re</sup> année

### MATÉRIEL :

Tableau blanc interactif



### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

**SALLE DE CLASSE**

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 1<sup>re</sup> année p.114

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*coopérer, écouter attentivement les consignes, maintenir une distance sécuritaire par rapport à ses pairs*). A1.4 Relations

Inspecter la zone d'activités et éliminer les dangers. Vérifier que vous êtes à une distance sécuritaire des murs, des obstacles et des autres élèves de la salle de classe.

### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves découvrent leur préférence tout en faisant de l'activité physique. L'activité permet de travailler les habiletés socioémotionnel chez l'élève.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Faire jouer la vidéo sur le TBI
- La vidéo posera la question suivante « préfèrerais-tu... » .
- L'élève doit choisir sa réponse entre les deux choix donnés.
- Les élèves peuvent partager leur réponse à haute voix.

- Suivre les consignes de la vidéo. L'élève devra faire l'activité qui est donnée selon leur réponse choisie.

#### VARIANTES :

- Notes personnelles :
- Demander aux élèves de préparer les questions ainsi que les idées d'activités pour les accompagner.
- Poser des questions qui amènent les élèves à réfléchir. Tel que, offrir deux bonnes réponses ou bien deux mauvaises réponses.
- Ce type d'activité peut être utilisé lors de la révision d'une matière, ou bien l'apprentissage d'un nouveau concept dans un domaine. (Ex. math, études sociales...)
- Demander à un élève d'animer le jeu.
- Faire un retour avec les élèves après le jeu afin de discuter des questions posées et ainsi réfléchir à leur choix de réponses.
- Prendre une photo de la classe qui exécute les activités et l'afficher sur un babillard dans la classe afin de démontrer toutes les belles activités qui sont présentées dans la classe pour maintenir et favoriser la participation de la classe dans le cadre du programme de l'APQ – Activité physique quotidienne.
- Les élèves pourront préparer leurs propres questions et réponse, selon ce modèle. : <https://allomamandodo.com/wp-content/uploads/2020/05/JEU-TU-PREFERES-VIDE.pdf>
- Plusieurs vidéos existent sur la plateforme Youtube.

Préfèrerais-tu... ? – L'été, page consulté le 17 juillet 2021,

site web : <https://www.youtube.com/watch?v=RbKUA-hmZNI>

## Qui est derrière moi ? / Voitures Chics

<b>NIVEAU :</b> Primaire – Primaire 3 <sup>e</sup> année	<b>AIRE DE L'ACTIVITÉ :</b> Salle de classe
<b>MATÉRIEL :</b>  Assiettes en papier qui tiendront de lieu de « volant » (facultatif) Faire un volant à l'aide de carton (facultatif)	<b>SÉCURITÉ :</b> <b>B3. Sécurité – Curriculum –Éducation physique et santé – 2019</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappelez aux élèves d'être prudents en se déplaçant et de respecter l'espace personnel d'autrui.</li><li>- Rappelez aux élèves « conducteurs » qu'ils guident les élèves à l'avant et qu'ils ne devraient donc ni pousser ni manœuvrer de manière inadéquate.</li><li>- Rappelez aux élèves que tous les déplacements dans la classe doivent être fait à basse vitesse afin d'éviter des blessures. Les vitesses moyennes ou grandes doivent être réserver pour l'extérieur.</li></ul> <b>Contenu d'apprentissage :</b> B3.1 – 3 <sup>e</sup> année page 160 <ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique.</li></ul>
<b>BUT DE L'ACTIVITÉ :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participer activement à une activité physique au quotidien.</li><li>- Travailler en équipe durant l'activité 1.</li><li>- Apprendre certaines règles de la route tout en s'amusant.</li><li>- Apprendre à se fier à certains sens (autre que la vue) comme le toucher ou la voix.</li><li>- Apprendre à faire confiance aux membres de son équipe et de les écouter.</li></ul>	

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

### Échauffement

- Demandez aux élèves de se déplacer autour de l'aire de jeu de différentes façons, en augmentant graduellement la vitesse.
- 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 : Qui est derrière moi ? (Adapté de : OPHEA, H&PE Curriculum Support Document, Grade 3,2000)

- Formez des équipes de 2 ou 3. Les élèves se tiennent en ligne droite et regardent dans la même direction en plaçant leurs mains sur les épaules de l'élève devant eux.
- Expliquez que l'élève à l'arrière est le conducteur ; les autres sont la voiture. Le conducteur conduit sa voiture dans l'aire de jeu en utilisant les signaux suivants :
- Pression de l'épaule gauche = virage à gauche
- Pression de l'épaule droite = virage à droite
- Pression des 2 épaules = arrêt
- Imposez le mode de locomotion ou laissez la « voiture » décider (p. ex., marche, sautaillement, galop, saut).
- Les élèves inversent les rôles à votre signal.

### Activité 2 : Voitures chics

- Demandez aux élèves de « boucler leur ceinture de sécurité » et de « conduire » dans l'aire de jeu en troisième vitesse (marche rapide) en tenant bien le « volant ».
- Dites-leur dans quelle direction, il faut se déplacer : « avant », « arrière », « virage à gauche », « demi-tour », « trajectoire courbe ».
- Donnez au hasard des directives de circulation :
- Au ralenti – marcher sur place
- 1re vitesse – marcher lentement (Lever à tour de rôle chaque cuisse à l'horizontal ou le plus haut possible (toucher le ventre))
- 2e vitesse – marcher (Lever à tour de rôle chaque pied pour qu'il touche la fesse du même côté)
- 3e vitesse – marcher rapidement (Faire des fentes)
- 4e vitesse – courir sur place
- Route cahoteuse (sauter)
- Essuie-glaces (bouger les bras)
- Zone scolaire (conduire très lentement) (conduire très lentement sur place, c'est-à-dire marcher sur place avec les bras simulant la conduite ou marcher sur place en agitant le bras pour dire aurevoir à son enfant)
- Freinage (arrêter rapidement) (Faire une flexion et tenir jusqu'à la prochaine directive)
- Crevaison (faire des pompes au mur ou à un pupitre)

- Panne d'essence (lever la jambe 4 fois de chaque côté) (Boire de l'eau et prendre 2-3 grandes respirations !)
- Temps pluvieux (sauter par-dessus des flaques)

**Retour au calme** : Monter l'échelle (Adapté de : OPHEA, H&PE Curriculum Support Document, Grade 2,2000)

- 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).

#### VARIANTES :

- Invitez les élèves à dessiner leur propre voiture ou à décorer leur « volant ».
- Modifiez les mouvements ou la vitesse de déplacement en fonction de l'espace disponible (activités plus vigoureuses à l'extérieur et dans le gymnase).

#### Variantes pour l'activité 1 :

- Ajoutez un ou plusieurs véhicules prioritaires (pompiers, ambulance, police) afin de simuler une situation sur la route où les voitures doivent se ranger pour laisser passer le véhicule prioritaire. Les élèves doivent apprendre à réagir en gardant le calme et en toute sécurité.
- Augmentez le niveau de difficulté à basse vitesse seulement - Bandez les yeux du conducteur afin que celui-ci ne puisse pas anticiper le mouvement pour éviter les obstacles ou les autres voitures et doivent se fier seulement à ses coéquipiers et à ses autres sens.
- Gardez le silence – Éliminez les équipes qui n'utilisent pas que les pressions sur les épaules afin de signaler les déplacements. Seul le véhicule prioritaire peut faire un son de sirène. Jouez jusqu'à ce qu'il reste une seule voiture.
- Évitez les accidents – Éliminer les équipes qui ont un accident (touche une autre voiture ou un obstacle comme un bureau ou le mur) jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule voiture.

#### Variantes pour l'activité 2 :

- Ajoutez au tableau une légende comme appui visuel pour que les élèves se rappellent chaque directive.
- Lorsqu'ils connaissent bien les directives en rouge qui les gardent sur place près de leur bureau, demandez-leur de fermer les yeux et simplement d'écouter votre voix pour exécuter la directive.

Ministère de l'éducation (2005), *Guide pédagogique – Écoles saines : Activité physique quotidienne dans les écoles 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année.*

## 2. Activité d'APQ – Salle de classe

# TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=RUxgFdRb8MU>

### NIVEAU :

Primaire – Moyen

### MATÉRIEL :

- Tableau blanc interactif



### AIRE DE L'ACTIVITÉ :

SALLE DE CLASSE

### SÉCURITÉ :

**B3. Sécurité – Curriculum – Éducation physique et santé – 2019**

Contenu d'apprentissage :

B3.1 – 5<sup>e</sup> année p.216

Mettre en pratique des procédures qui favorisent sa sécurité et celle des autres et qui réduisent le risque de blessures, y compris le risque de commotions cérébrales, pendant l'activité physique (*p. ex., faire preuve d'autodiscipline et de responsabilisation en matière de sécurité; pratiquer les exercices d'échauffement de façon appropriée; s'assurer que ses actions favorisent une expérience émotionnelle positive pour soi-même et pour les autres*). A1.4 Relations, 1.5 Identité

- Inspecter la zone d'activité et éliminer les dangers potentiels.
- Vérifier que la surface d'activité offre une traction suffisante.

- Garder un espace sécuritaire entre les élèves. (<https://www.recreagir.net/activity/ballon-au-mur/pdf>)
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace entre les joueurs pour effectuer l'activité.

#### BUT DE L'ACTIVITÉ :

Les élèves suivent les mouvements de la danse.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Courir sur place le plus vite possible.
- Sauter en étoile.
- Courir sur place en levant les genoux le plus haut possible.
- Courir sur place avec des mouvements de pieds en feu.

#### VARIANTES :

##### Notes personnelles :

- Compter le nombre de sauts en étoile.
- Claquer des mains en faisant le saut en étoile.
- Poser les mains sur la tête en faisant les mouvements des pieds en feu.
- Poser les mains sur les hanches en courant sur place.
- Faire un quart de tour/demi-tour vers la gauche ou vers la droite en courant sur place.
- Garder les mains dans le dos lors des mouvements des pieds en feu et/ou lors de la course sur place.
- Poser ses mains sur les épaules en faisant la course sur place.

## Activité 2: Yoga (pause active)

Année scolaire prescrite	Aire recommandée	Durée de la séance
2e année	Intérieur - Salle de classe	20 minutes
<b>Description de l'activité</b>		
Une vidéo de 8 minutes de yoga modérément intense à utiliser comme pause active en classe avant/après une collation.		
<b>Matériel</b>		
a) Tableau blanc et/ou projecteur ; b) Haut-parleurs ; c) Vidéo: <a href="#">YO. yoga!   Au pays des fruits</a> (Youtube).		
<b>Déroulement de l'activité:</b>		
a) L'enseignant propose les mesures de sécurité selon l'aire de l'activité pour prévenir des risques d'accident: <i>- Déplacer les pupitres et les chaises.</i> <i>- Ramasser les objets qui se trouvent dans l'espace prévu et qui pourraient causer un accident.</i> <i>- Assurer la distanciation physique des élèves pour éviter le risque de blessure (si les élèves sont regroupés trop étroitement pendant l'activité de yoga, un accident tel qu'un doigt dans l'œil pourrait se produire ;</i> b) L'enseignant explique le déroulement de l'activité (pause active avant/après la collation avec un retour au calme et l'aménagement(s) de l'aire ciblée ; c) L'enseignant invite chaque élève à évaluer son niveau d'effort au cours de sa participation aux activités de yoga à l'aide de méthodes simples (p.ex. battement de cœur élevé, mesurer son rythme cardiaque).		
<b>Sécurité</b>		
<b>Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année - Éducation physique et santé (2019)</b> 2e année		
B3.2 - déterminer des façons de prévenir des risques d'accident pour soi et pour les autres au cours de sa participation à des activités physiques (p. ex., éviter de courir sur le gazon mouillé; aviser l'enseignante ou l'enseignant lorsqu'un équipement est défectueux), y compris pour celles et ceux qui ont une condition médicale (p. ex., réduire son niveau d'effort lorsqu'on souffre d'asthme; avoir à sa portée un auto-injecteur d'épinéphrine lorsqu'on a des allergies qui pourraient entraîner une réaction anaphylactique; apporter une collation lorsqu'on est sujet à l'hypoglycémie). [A1.4 Relations, 1.6 Pensée]		
<b>Différentiation</b>		
a) L'enseignant peut segmenter la vidéo en petites pauses actives au fil de la journée ; b) L'enseignant peut animer la séance de yoga en suscitant la participation et les idées des élèves ;		

c) L'enseignant peut proposer des enquêtes après le visionnement initial en s'intéressant davantage aux exercices ciblés pour les fruits mangés pendant la collation.