

Physical Education



Galloping - keep your fox behind your rabbit.

Skipping - step, hop, step, hop...and swing your arms

Running - big quiet steps and swing your arms (thumb chin to hip)

Hopping - bend your foot behind you and use your arms for lift

Underhand Throwing - step with our busy leg, throw with your busy hand.

Underhand Rolling - step with our busy leg, roll with your busy hand.

Overhand Throwing - T, J step and throw.

Catching - catch with your hands and watch with your eyes (use balloons or larger objects and work your way to smaller objects).



Movement skill focus

GALLOPING

Name

MUSICAL RIDE

Other skills involved

Type of activity warm-up skill practice game station rhythmic Grade: K-2

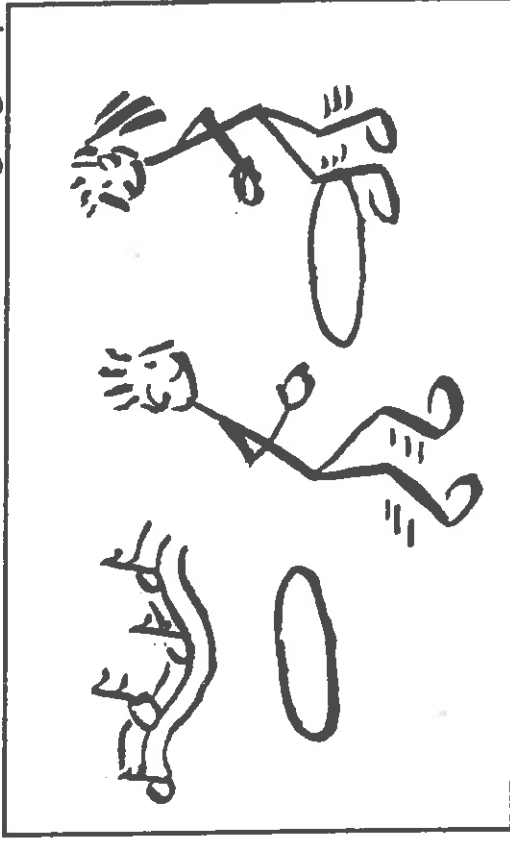
Equipment One hoop per student, the music "Fistful of Dollars".

Description

Students are scattered around the gym sitting in their hoop. When the music begins the students rise up, step out of their hoop and gallop around the hoops. When the music stops the students must find a new hoop to sit in. Repeat.

Diagram/Formation

individual partner small group large group



Teaching hints/Variations

- students should remember there is always one lead leg.
- teacher can remove hoops to offer the chance to share hoops.

Movement skill focus

GALLOPING

Name

HORSE ON THE RANGE

Other skills involved

Type of activity warm-up skill practice game station rhythmic

Grade: K-4

Equipment One hoop per student, ten to fifteen cones.

Description

The cones are scattered on the floor. Students are cowboys/cowgirls on their horses. They gallop freely around the gym each holding a hoop (lasso). On a signal the students will try to throw their hoop around a cone. Students then collect their hoop and continue to gallop until the next signal.

Teaching hints/Variations

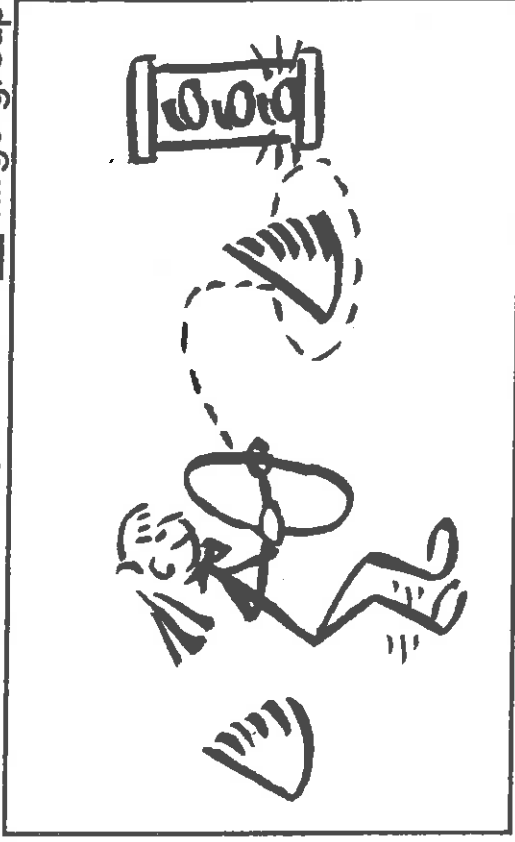
- use music to accompany the children as they gallop, i.e., (Rawhide from the Blues Brothers soundtrack).

Diagram/Formation

small group

individual partner

large group





Healthy Lifestyle Practices

Game: Inukshuk Building

Topic: Personal Health Practices

Outcomes: K.5.2.A.1

K.5.2.B.1

Equipment: Hoops, Inukshuk picture stones with both healthy and unhealthy habits (BLM # 24a, b)

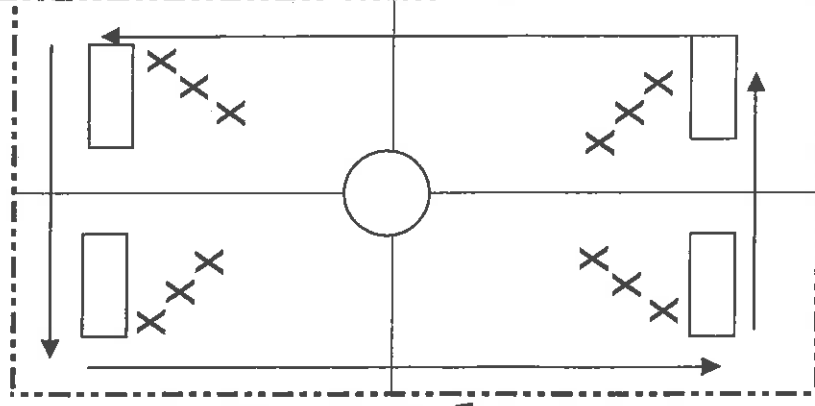
Inukshuk stones are used by Inuit people to show the way. Copy and cut out the proper number of Inukshuk stones so that each team may properly construct an Inukshuk consisting of eight different *healthy habit stones*. Also, copy and cut out *unhealthy habit stones*. Place all the stones in a hoop in the centre of the gym. Each relay team will build an Inukshuk to show the way to a healthy body. Divide the class into relay teams, one in each corner of the gym.

On the signal, the first member of each team runs a lap around the gym, goes to the centre hoop, and picks up an Inukshuk stone and takes it back to her team. The team reads the habit on the stone and if it is an *unhealthy habit stone* or a stone that they already have, the next runner may use his turn to exchange it for a *healthy habit stone*. The relay continues until each team has built an Inukshuk. Teams will have built their Inukshuks when they have piled eight different *healthy habit stones*, topped off by the final FIT BODY stone.

♥ Blackline Master # 24a, b

Teaching hints/Variations

Teams could sit on mats placed inside the corners of the running area.



Inukshuk Building

24a

BLM

FIT BODY

bathing or showering
regularly

sleeping

playing outside

eating nutritious
food

exercise regularly

brush and floss teeth

don't smoke

Inukshuk Building

24b

BLM

not exercising

eating junk food

staying up late

playing too many
computer games

smoking

watching too much TV

not washing your hands



Fitness Management

Activity: Yoga Circuit

Grade: 1-6

Outcome: K.2.3-6.A.1.

S.1.1-2.A.3

S.2.1-6.A.1a

Whole Class

X

Circuits/Stations

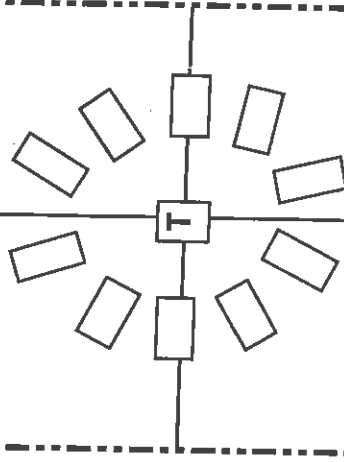
Games

Rhythmic/Gymnastic

Alternative Pursuits

Equipment: refer to website for Exercise Circuit Cards

Students sit in a large circle formation. If you have yoga mats, the mat set-up would look like the rays of a large sun. Distribute the yoga pose picture cards, 1 to each student. The students are to perform the yoga pose shown on the card they where given. When the teacher says, "Pass" (or rings a small bell), students pass their card to the person on their left, and all students perform the yoga pose shown on their new card. Students should pass the cards approximately every 30 seconds.



Teaching hints/ Variations:

Play relaxing music during this yoga circuit to create a calm atmosphere. If there are more students than yoga pose cards, have students partner up and share each pose card.



Fitness Management

Activity: FUN-O Fitness

Grade: 4-6

Outcome: K.2.4.A.1

S.2.5.A.1a

Whole Class

Circuits/Stations

X

Games

Rhythmic/Gymnastic

Alternative Pursuits

Equipment: 4 posters (red, blue, green, yellow), 2 UNO card decks, music. (BLM # 21)

Have 4 large posters - red, blue, green, yellow (1 for each wall) - representing each fitness component (cardiovascular, flexibility, muscle strength, muscle endurance), with an exercise written on each of the posters, e.g., step-ups, curl-ups, jumping jacks. For the first class, students will work with a partner. Partners will choose a card from the teacher. If the card is blue, the students will go to the blue poster, choose 1 exercise and complete the number of repetitions indicated on their UNO card (e.g., 2 blue card = 2 step-ups; 5 yellow card = 5 curl-ups; a 7 red card = 7 lunges, etc.). After completing the exercise, the students then return the card to the teacher and choose another card. When a card of the same colour is drawn, students must select a different exercise. Reverse Card = walk one lap backwards; Skip Your Turn card = Skip a lap. A +2 or +4 card = must pick up 2 or more or 4 or more cards from the teacher and do the exercises on both. See and post BLM # 21.

Card with all 4 Colours = partners/group choose favourite colour to do the exercise for a count of their age (e.g., 11yrs old = 11 step-ups). A 0 (zero) card = they do not do an exercise.

Once the entire deck is finished the game is over, or set a time limit.

Teaching hints/ Variations

In the second class, the students work individually with the same 2 decks of UNO cards. In the third class, deal each student 5 cards and play until all cards are gone. Make 4 groups, each using half a deck. Make a chart of the special cards and their values (exercises) for each of them (use a BLM). You can assign exercises by colour (e.g., red = cardio; blue = stretching).

Movement Skill Focus

Transport

Name

Mario Kart Racing

Other skills involved:

Space awareness

Type of activity: warm-up skill practice game station rhythmic

Grade:

1-4

Outcome number:

S.1.1-4.A.1

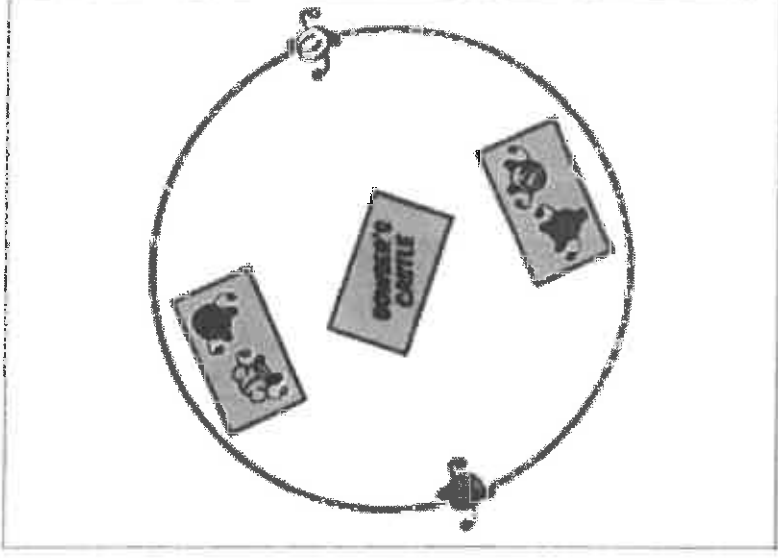
Equipment:

Pylons, 5 mats

Description:

Divide the class into 4 teams. Each team is in a corner, on a mat. Name the teams: Mario, Luigi, Yoshi, and Princess Peach or Donkey Kong. The teacher selects a transport skill to be used. The teacher calls out a team, e.g., "Mario." This team races around the track clockwise, back to their mat. The last person to arrive goes to the middle mat, called Bowser's Castle. When a few players are in Bowser's Castle, the teacher calls "Bowser's Castle." These players run counter-clockwise, and the first one (or two) back to the castle may return to their team.

Diagram/Formation:



Teaching Hints/Variations:

Try to make teams of equal speed/ability.

Habilité motrice principale

GALOPER

Activité PROMENADE MUSICALE

Habilités secondaires :

Type d'activité : échauffement éducatif jeu atelier activité rythmique Classes : M à 2^e

Matériel

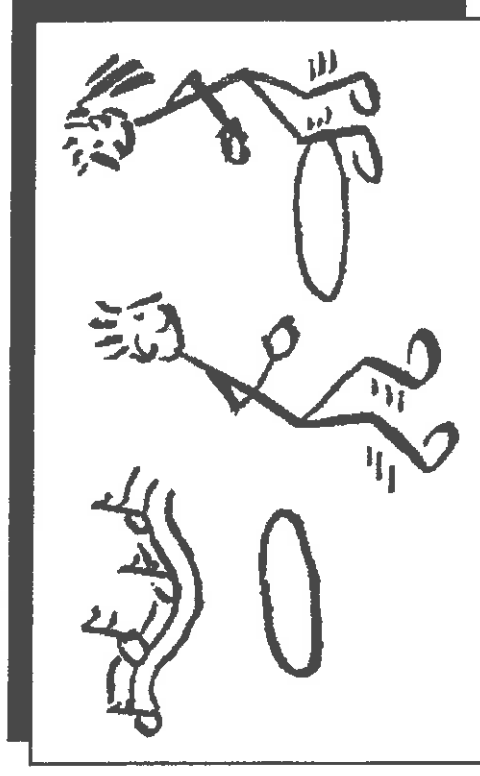
Un cerceau par élève, un enregistrement de la chanson *Galopade de Si nous dansons* (UD 1361)

Description

Les élèves, assis chacun dans un cerceau, sont dispersés dans le gymnase. Lorsque la musique se met à jouer, les élèves se lèvent, sortent de leur cerceau et exécutent des pas de galop en contournant les cerceaux. Dès que la musique s'arrête, chaque élève doit se trouver un autre cerceau et s'asseoir dedans. Recommencez plusieurs fois.

Groupement/illustration

seul deux par deux grand groupe petit groupe



Conseils pédagogiques/variantes

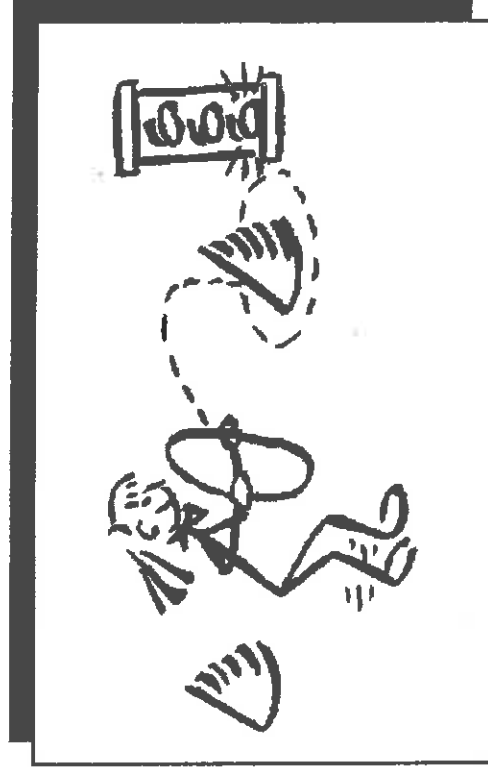
- 1° Les élèves devraient se rappeler qu'une jambe mène toujours dans le pas de galop.
- 2° L'enseignant peut enlever des cerceaux pour que les élèves aient l'occasion de les partager.

Habilités secondaires :Type d'activité : échauffement éducatif jeu atelier activité rythmiqueClasses : M à 4^e**Matériel**

Un cerceau par élève, de dix à quinze cônes

Description

Les cônes sont dispersés au sol. Les élèves sont des cow-boys à cheval. Ils se déplacent librement dans le gymnase en faisant des pas de galop comme un cheval. Ils tiennent chacun un cerceau (lasso). Au signal convenu, ils essaient de le lancer autour d'un cône, puis le reprennent et continuent à se déplacer de la même façon jusqu'au prochain signal.

Groupement/illustration seul deux par deux grand groupe petit groupe**Conseils pédagogiques/variantes**

- 1° Pendant que les élèves se déplacent en galopant comme un cheval, faites jouer de la musique comme *Galopade* de la bande sonore *Si nous dansons* (UD 1361).



Habitudes de vie saines

Jeu : Construction d'un inukshuk

Résultats C.5.2.A.1

d'apprentissage : C.5.2.B.1

Sujet : Choix sains

Matériel : Cerceaux, pierres d'un inukshuk illustrant et désignant des habitudes saines ou nuisibles (FR n° 24a, b)

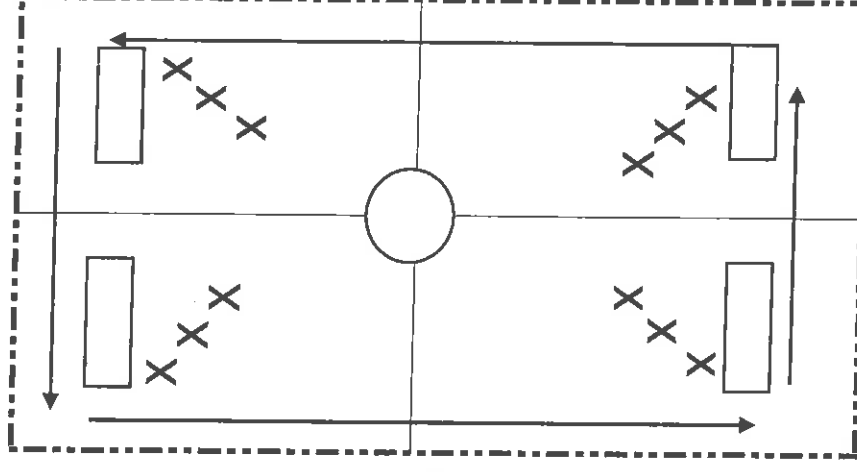
Chez les Inuits, les inukshuks servent à indiquer le chemin. Copier et découper le bon nombre de pierres d'inukshuk pour que chaque équipe puisse construire un inukshuk de huit pierres correspondant à autant d'*habitudes saines*. Répéter la même opération pour les *habitudes nuisibles*. Placer toutes les « pierres » dans un cerceau au centre du gymnase. Chaque équipe de relais doit construire un Inukshuk pour indiquer comment avoir un corps en santé. Diviser la classe en quatre équipes de relais, une dans chaque coin du gymnase.

Au signal, le premier joueur de chaque équipe court un tour du gymnase à la course, se rend au cerceau du centre et ramasse une pierre d'Inukshuk qu'il rapporte à son équipe. L'équipe lit l'habitude inscrite sur la pierre. S'il s'agit d'une pierre indiquant une *habitude nuisible* ou d'une pierre que l'équipe possède déjà, le prochain coureur peut l'échanger contre une pierre indiquant une *habitude saine*. Le relais se poursuit jusqu'à ce que chaque équipe ait construit un inukshuk en empilant huit pierres différentes indiquant des *habitudes saines*, la dernière portant l'inscription **CORPS EN SANTÉ**.

♥ Feuilles reproductibles n° 24a, b

Conseils pratiques pour l'enseignement/variantes :

Les équipes peuvent s'asseoir sur des tapis placés à l'intérieur de la piste de course.



Construction d'un inukshuk

24a

FR

CORPS EN SANTÉ

prendre un bain ou
une douche régulièrement

dormir

jouer à l'extérieur

consommer des aliments
nutritifs

faire de l'exercice
régulièrement

se brosser les dents et passer la
soie dentaire

ne pas fumer

Construction d'un inukshuk

24b

FR

ne pas faire de l'exercice

consommer de la malbouffe

veiller tard

jouer trop de jeux sur
l'ordinateur

fumer

regarder trop de télévision

ne pas se laver les mains



Gestion de la condition physique

Activité : Exercices de yoga

Niveau : 1^{re} à 6^e année

Résultat d'apprentissage :

C.2.3-6.A.1

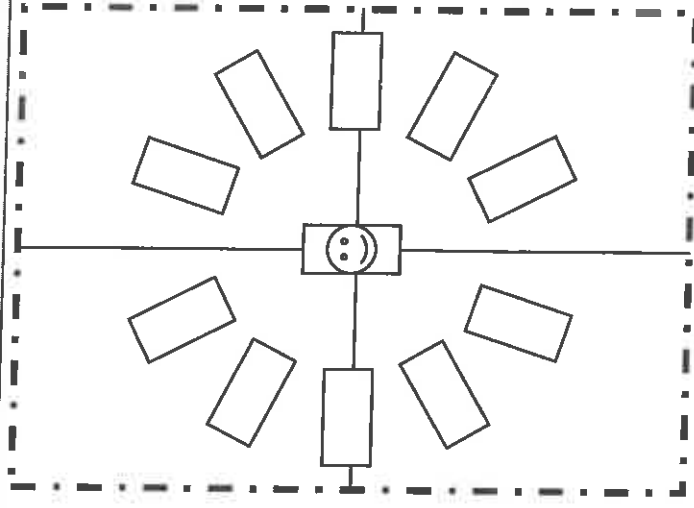
H.1.1-2.A.3

H.2.1-6.A.1a

Toute la classe	X	Circuits/Stations	Jeux	Activités rythmiques ou gymniques	Hors du milieu habituel
-----------------	----------	-------------------	------	-----------------------------------	-------------------------

Matériel : Consulter les fiches d'exercice sur le site Web

Inviter les élèves à s'asseoir en formant un grand cercle. S'il y a des tapis de yoga, les disposer comme les rayons d'un grand soleil. Distribuer des fiches de postures de yoga, une par élève. Demander aux élèves de prendre la posture montrée sur leur fiche. Au mot « passer » (ou au son d'une clochette), les élèves doivent passer leur fiche à la personne à leur gauche et prendre la posture de yoga indiquée sur leur nouvelle fiche. Les élèves devraient passer les fiches aux autres environ toutes les 30 secondes.



Conseils aux enseignants/Variantes :

Faire jouer de la musique de détente pendant les exercices de yoga afin de créer une atmosphère de calme. S'il y a plus d'élèves que de fiches, demander aux élèves de se placer deux par deux et de partager la même fiche.



Gestion de la condition physique

Activité : UNO, deux, trois, c'est parti!

Niveau : 4^e à 6^e année

Résultat d'apprentissage :
C.2.4.A.1
H.2.5.A.1a

Toute la classe	Circuits/Stations	X	Jeux	Activités rythmiques ou gymniques	Hors du milieu habituel
-----------------	-------------------	---	------	-----------------------------------	-------------------------

Matériel : 4 affiches (rouge, bleu, verte, jaune), 2 jeux de cartes UNO, musique, FR 21

Poser quatre grandes affiches au mur - une rouge, une bleue, une verte et une jaune (une par mur). Chaque affiche représente un élément de condition physique (endurance cardiovasculaire, flexibilité, force musculaire, endurance musculaire) et comporte des exercices (p. ex., montée sur banc, redressement partiel ou saut avec écart. Au premier cours, les élèves travaillent avec un partenaire. Les deux partenaires se font remettre une carte UNO par l'enseignant. Si la carte est bleue, ils se rendent près de l'affiche bleue, choisissent un des exercices et le font le nombre de fois correspondant au chiffre de leur carte (p. ex., une carte bleue « 2 » = deux montées sur banc; une carte jaune « 5 » = cinq redressements partiels; une carte rouge « 7 » = sept fentes avant, etc.). Une fois l'exercice terminé, les élèves remettent la carte à l'enseignant et en choisissent une autre. S'ils tirent une carte de la même couleur que la précédente, ils doivent choisir un exercice différent. La carte « Inversion » signifie qu'il faut faire un tour de gymnase à reculons; la carte « Sauter son tour » oblige à faire un tour en sautillant; les cartes « +2 » et « +4 » obligent à prendre deux ou quatre autres cartes et à exécuter les exercices correspondants. (Voir et afficher la FR 21.) La carte « 4 couleurs » oblige les partenaires ou les groupes à choisir leur couleur favorite et à exécuter l'exercice le nombre de fois correspondant à leur âge (p. ex., un élève de 11 ans fera onze montées sur banc). La carte « 0 » signifie que les élèves ne font aucun exercice. Continuer l'activité jusqu'à ce que toutes les cartes aient été distribuées ou jusqu'à la fin d'une limite de temps préétablie.

Conseils aux enseignants/Variantes :

Au deuxième cours, les élèves travaillent individuellement avec les deux mêmes jeux de cartes UNO. Au troisième cours, distribuer cinq cartes à chaque élève et jouer jusqu'à ce que toutes les cartes aient été distribuées. Former quatre groupes et leur remettre la moitié d'un jeu de cartes chacun. Faire un tableau indiquant les cartes spéciales et leur valeur (exercices) (utiliser la FR). Assigner des exercices par couleur (p. ex., rouge = exercice cardiovasculaire; bleu = exercice d'étirement).

Habilité motrice principale :

Locomotion

Activité :

Course Mario Kart

Autres habiletés :

Orientation spatiale

Type d'activité :

échauffement

x

entraînement

jeu

atelier

activité rythmique

Année d'études :

1 à 4

N° du RAS :

H.1.1-4.A.1

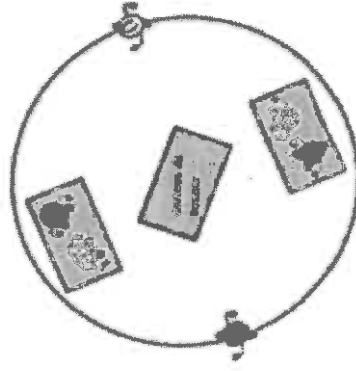
Matériel :

Cônes, cinq tapis

Description :

Groupement/Illustration :

Divisez les élèves en quatre équipes. Chacune se met dans un coin, sur un tapis. Donnez un nom aux équipes : Mario, Luigi, Yoshi et princesse Peach ou Donkey Kong. L'enseignant choisit une habileté de locomotion. Il annonce le nom d'une équipe, p. ex. « Mario ». L'équipe doit courir autour de la piste dans le sens des aiguilles d'une montre et revenir sur son tapis. La dernière personne arrivée se met sur le tapis du milieu, qui est le chateau de Bowser. Quand plusieurs joueurs sont dans le chateau, l'enseignant annonce « Chateau de Bowser ». Ces joueurs doivent alors courir dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et le premier (ou les deux premiers) qui arrive(nt) au chateau peut (peuvent) rejoindre son(leur) équipe.



Conseils pédagogiques/Variantes:

Essayez de former des équipes relativement égales en rapidité et en habileté.