

Courir 2.1 : La base

5 - 8 ans

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité spécifiques et rappelez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes les activités de la journée.

Expliquez qu'aujourd'hui ils vont apprendre comment être de meilleurs coureurs et être plus rapides.

Quelqu'un peut-il penser à des sports ou des jeux pour lesquels la course est importante?

Échauffement : « Bulldog » (8 - 10 minutes)

- Deux enfants jouent le rôle d'un bulldog et se tiennent au centre du plateau de jeu.
- Les autres enfants se mettent en rang face à une ligne de fond du plateau de jeu.
- Lorsque l'animateur crie BULLDOG!, les autres enfants essaient de courir de la ligne de fond jusqu'à l'autre côté du gymnase sans se faire toucher par un bulldog.
- Tous les enfants touchés deviennent des bulldogs supplémentaires au centre.
- Recommencez jusqu'à ce qu'il ne reste que deux enfants qui ne sont pas des bulldogs.
- Ce sont eux qui deviennent les bulldogs lors de la prochaine ronde.

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Des cônes

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

DATE :

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.

Démonstration : La course de base (2 minutes)

- Dites aux enfants qu'il y a des choses qu'ils peuvent faire pour devenir de meilleurs coureurs.
- Démontrez rapidement la différence entre jogger (vitesse moyenne) et sprinter (courir vite).
- *Le jogging est bon pour des distances plus longues et que le sprint l'est sur de courtes distances.*
- *Les bras devraient être pliés au niveau des coudes et ne pas franchir le milieu du corps.*
- *Lorsque l'on jogge, les bras « pompent » doucement d'avant en arrière.*
- *Lorsque l'on sprinte, les bras « pompent » plus vigoureusement.*
- *Lorsque l'on sprinte, les genoux montent plus haut et les mains balancent des « Hanches aux nez ».*

Pratique : Courir sur place (5 minutes)

- Demandez aux enfants de courir sur place avec vous pendant des périodes de 30-60 secondes.
- Demandez-leur de ralentir ou d'accélérer, leurs bras et jambes ensemble.
- Gardez la tête immobile, pas relâchée et ne ballotant pas de côté en côté.
- De temps à autre, demandez aux enfants de s'arrêter et de se balancer sur un pied pendant qu'ils courent lentement sur place.
- S'ils sont sur le pied droit, la main droite devrait pointer en avant et vice versa.
- Recommencez quelques fois afin que les enfants puissent saisir le concept de bouger les bras et les jambes opposées.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Beaucoup d'éléments constituent la course mature, mais ils dépassent la portée de cette leçon élémentaire.
- Observez simplement chaque enfant et faites des commentaires individuels fondés sur les exercices.

CUES

- *Tête immobile*
- *Joggant — bras « pompent » d'avant en arrière*
- *Sprintant — bras « balancent » « hanches aux nez »*
- *Les bras et les jambes bougent en sens inverse*

Jeu : Tague « Au feu! » (8 - 10 minutes)

- En général, 2 enfants sont des « feux » et un 3e est le « pompier ».
- Lorsque le feu touche un enfant, l'enfant doit s'arrêter, tomber, rouler et ramper.
- Si le pompier touche un enfant qui rampe, l'enfant peut se relever et se remettre à courir.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le plus facile? Pourquoi?

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le moins facile? Pourquoi?

CONSEILS D'APPRENTISSAGE

- Insistez sur la sécurité en premier lieu et affirmez qu'un vrai pompier ne serait pas fier si un enfant se blessait en courant sans regarder.
- Faites des commentaires à chaque enfant fondé sur les exercices.

INDICES

- *Levez les yeux*
- *Bulle spatiale (Locomotion 1.1)*
- *Balancez les bras*