



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Bondir 3.3 : La marelle

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, poches,
ruban, craie

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur une ligne et saluez-les.

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

En 20 à 30 secondes, expliquez les activités de la journée.

Pourquoi l'équilibre est-il important lorsqu'on bondit?

Échauffement : Le saut du cerceau (5 minutes)

- Placez une certaine quantité de cerceaux dans l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants que vous allez leur donner des instructions sur la façon de se déplacer (marcher, jogger, galoper, sauter).
- Les enfants doivent se déplacer dans l'aire de jeu en faisant le mouvement demandé en évitant de toucher les cerceaux.
- *Lorsque je dis « Le saut du cerceau », vous devez bondir à l'intérieur du plus grand nombre de cerceaux possible jusqu'à ce que je donne le signal d'arrêter.*
- Répétez le jeu à quelques reprises en variant la façon de se déplacer.
- Au bout de quelques rondes, réduisez de moitié le nombre de cerceaux au sol.
- Variation : Demandez aux enfants de sauter dans un certain nombre de cerceaux : *je veux que vous sautiez dans 5 cerceaux avant que le temps ne s'écoule et que je siffle.*

Démonstration : Différentes façons de bondir (5 minutes)

- Faites la démonstration de différentes façons de bondir. Demandez aux enfants de vous imiter :
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit et atterrissez sur les deux pieds;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche et atterrissez sur les deux pieds;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit puis garder l'équilibre sur le pied droit pendant 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche et puis gardez l'équilibre sur le pied gauche pendant 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit puis atterrissez sur le pied gauche et gardez l'équilibre 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche puis atterrissez sur le pied droit et gardez l'équilibre pendant 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit, puis 5 fois sur le pied gauche;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche puis 5 fois sur le pied droit;
 - » Sautez à pieds joints puis bondissez sur un pied. Répétez.
- Si le temps le permet, laissez les enfants créer leur propre façon de bondir.

Exercice pratique : Feu rouge, feu vert (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants qu'ils vont jouer à Feu, rouge, feu vert
- *Lorsque je dis Feu vert, vous bondissez sur le pied droit vers l'autre côté de l'aire de jeu.*
- *Lorsque je dis Feu rouge, vous prenez la pose de la cigogne*
- *Lorsque je dis Feu jaune, vous marchez très lentement vers l'autre côté de l'aire de jeu.*

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez le jeu à quelques reprises en changeant les façons de bondir, tel que pratiqué lors de la démonstration.

INDICES

- *Regarder devant*
- *Repousser le corps avec la jambe au sol*
- *Balancer les bras de l'arrière à l'avant*
- *Atterrissage en douceur*
- *La jambe levée se balance vers l'arrière (cloche-pied)*

Jeu : La marelle (8 - 10 minutes)

- Dessinez un jeu de marelle au sol à l'aide d'une craie ou avec du ruban.
- La marelle devrait avoir 10 sections, numérotées de 1 à 10.
- Chaque enfant a une poche de couleur différente.
- Le premier joueur lance sa poche dans le carré numéro 1. Il doit bondir par-dessus le carré 1, et bondir sur un pied dans tous les autres carrés jusqu'au carré 10. Il fait ensuite demi-tour, revient en bondissant, s'arrête au carré 2, ramasse sa poche et revient au point de départ.
- C'est ensuite le tour du joueur suivant.
- Lorsque tous les joueurs ont eu leur tour, le premier joueur recommence en lançant cette fois-ci sa poche dans le carré 2.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient lancé leur poche dans le carré 10.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Bondir se fait sur un pied
- Les enfants doivent bondir par-dessus le carré où se trouve leur poche.
- Vous pouvez demander aux enfants d'alterner le pied utilisé pour bondir.
- Vous pouvez demander aux enfants de bondir de la même façon que dans la démonstration.
- Pour une meilleure participation, n'ayez pas plus de trois enfants par jeu de marelle.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Passez en revue ce que les enfants ont appris aujourd'hui.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile à faire lorsque vous avez joué à la marelle?

Où pourriez-vous jouer ce jeu?

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: actifpourlavie.ca

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.