

ACTIF POUR LA VIE

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Attraper 2.3 : La marmotte

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Poches, une variété de petites balles conçues pour les petites mains

Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous et saluez-les.

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

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

En quoi vos mains sont-elles différentes lorsque vous attrapez au-dessus du nombril ou en dessous du nombril?

Échauffement : Lancez-le! (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser sur l'aire de jeu.
- Chaque enfant a une poche.
- *Lorsque j'en donnerai le signal, vous devrez marcher un peu partout en lançant votre poche dans les airs et en la rattrapant.*
- *Si vous échappez votre poche, vous devez vous étendre par terre et compter jusqu'à cinq. Vous pouvez alors vous relever et recommencer à lancer la poche tout en marchant.*
- Vous pouvez demander aux enfants les déplacements et les mouvements suivants :
 - » *Courir, galoper ou gambader dans l'aire de jeu.*
 - » *Frapper dans ses mains avant de rattraper la poche.*
 - » *Mettre un genou à terre avant de rattraper la poche.*
 - » *Sauter avant de rattraper la balle.*
 - » *Faire un tour sur soi-même avant de rattraper la poche.*
 - » *Lancer la poche avec une main et la rattraper de l'autre.*

Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Demandez à un enfant de vous assister.
- Éloignez-vous l'un de l'autre de 3 à 5 mètres et lancez et attrapez une balle à tour de rôle.
- Rappeler les indices aux enfants :
 - » *Regarder la balle jusqu'à ce qu'elle arrive dans vos mains.*
 - » *Placez-vous devant la balle.*
 - » *Si vous croyez que la balle va passer à côté de vous, déplacez-vous, tout le corps, pas seulement les mains, afin qu'elle arrive droit devant.*
 - » *Si la balle arrive plus haut que la hauteur du nombril, placez vos mains en forme de triangle, les paumes et les doigts vers le haut, les pouces se touchent.*
 - » *Si la balle arrive plus bas que la hauteur du nombril, placez les mains en forme de bol, les paumes vers le haut.*
 - » *Lorsque la balle arrive dans vos mains, attrapez-la, pliez les coudes et amenez la balle vers vous.*

Mise en pratique : Attraper avec un partenaire (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants.
- Chaque équipe a une balle.
- Les enfants se placent sur deux lignes, face à face.
- Expliquez aux enfants qu'ils devront s'exercer à lancer et attraper la balle.
- Avec votre partenaire, vous allez tenter de lancer et d'attraper la balle 5 fois sans l'échapper.

- Lorsque vous réussirez à le faire, prenez alors un pas vers l'arrière.
- Encouragez les enfants à utiliser diverses façons de s'échanger la balle : balle haute, balle basse, en faisant rebondir la balle.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Maîtriser cette habileté prend du temps et de la pratique.
- À cet âge, les balles vont souvent se retrouver au sol.
- Féliciter les enfants qui utilisent les indices, même s'il ne s'agit que d'un seul indice.

INDICES

- *Gardez l'œil sur la balle*
- *Placez-vous derrière la balle*
- *Les mains sont ensemble (en triangle ou en bol).*
- *Amenez la balle au corps.*

Jeu : Marmotte (8 - 10 minutes)

- Faites des équipes de quatre enfants.
- Trois des enfants se couchent ventre au sol côte à côte. Ce sont les marmottes.
- Donnez à ces enfants des numéros de 1 à 3.
- Le quatrième enfant se place devant les marmottes.
- *Lorsque je nomme un numéro, 1, 2 ou 3, la personne qui est debout va faire bondir la balle au sol.*
- *Si votre numéro est appelé, vous devez vous lever et attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol une seconde fois.*
- *Vous recevez un point chaque fois que vous réussirez à attraper la balle avant qu'elle ne rebondisse une seconde fois.*
- *Vous devez obtenir 5 points pour gagner.*
- L'enfant qui gagne prend la place de celui qui était debout.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Était-il plus facile d'attraper une balle qui vous était lancée directement ou lorsqu'elle était rebondie au sol?

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.