

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 :

Sauter 3.4 : Course à relais 2

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cordes à danser

Introduction (1 - 2 minutes)

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

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

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

Pouvez-vous me nommer des activités ou des sports où vous devez sauter par-dessus des cordes ou par-dessus des objets?

Échauffement : Chiens et chats (5 - 6 minutes)

- Formez deux équipes.
- Les équipes se tiennent de part et d'autre de la ligne du centre de l'aire de jeu.
- Chaque équipe a sa zone de sécurité à son bout de l'aire de jeu.
- *Une des équipes est composée de « chats », l'autre équipe est composée de « chiens ».*
- *Lorsque je dis « chats », les chats doivent se retourner et s'enfuir vers leur zone de sécurité en évitant de se faire toucher par les chiens.*
- *Les chiens courent après les chats et tentent de les toucher. Si un chat est touché par un chien, il devient un chien, et vice versa.*
- Les équipes reviennent à la ligne du centre et on recommence.
- Changez à chaque ronde l'équipe qui poursuit.
- Le jeu se termine lorsque tous les enfants sont soit des chiens, soit des chats.

Démonstration : Le saut à la corde (3 - 4 minutes)

- *Aujourd'hui, nous allons apprendre à sauter à la corde et il est important de faire attention.*
- *Rappelez-vous votre espace de sécurité gardez de l'espace entre vous et entre les objets qui vous entourent.*
- *Si vous vous déplacez, faites bien attention de ne pas marcher trop près de quelqu'un qui saute à la corde.*
- Démontrez aux enfants la bonne longueur de corde à danser :
 - » *Les pieds sur la corde, étendez les bras, les mains doivent être à la hauteur de la ceinture.*
 - » *À l'aide des poignées, ajustez la corde à cette longueur.*
 - » *Si la corde est trop longue, faites des nœuds dans la corde pour la raccourcir.*
- Démontrez aux enfants comment tenir la corde :
 - » *Les paumes des mains font face au plafond, les pouces pointent vers l'extérieur.*
 - » *Les doigts se referment doucement sur la corde, les coudes sont pliés.*
- Démontrez aux enfants comment faire le saut à deux pieds :
 - » *Tenez-vous les deux pieds ensemble.*
 - » *Sautez par-dessus la corde et atterrissez sur vos deux pieds en même temps.*
 - » *Pliez les genoux lorsque vous sautez par-dessus la corde.*
- Démontrez aux enfants comment sauter sur un pied :
 - » *Tenez-vous sur un pied.*
 - » *Faites tourner la corde.*
 - » *Sautez et atterrissez sur le même pied.*

Mise en pratique : Qui peut...? (8 - 10 minutes)

- Tous les enfants se répartissent sur l'aire de jeu.
- Tous les enfants ont une corde à danser et vous font face.
- Expliquez aux enfants que vous allez leur demander de faire de différents sauts et qu'ils devront vous imiter.
- Avant de débiter, assurez-vous d'avoir assez d'espace.
- Suggestions de sauts :
 - » Sautez à pieds joints : sauter par-dessus la corde à pieds joints, atterrir à pieds joints, lever les genoux par-dessus la corde.
 - » Sautez sur un pied : sauter et atterrir sur le même pied à plusieurs reprises (sur le pied droit et puis sur le pied gauche).
 - » Sautez d'un pied à l'autre : en se tenant sur le pied droit, on saute et on atterrit sur le pied gauche, puis du pied gauche au pied droit.
 - » Sautez comme un boxeur : on saute sur le pied droit deux fois, puis sur le pied gauche deux fois, et on recommence.
 - » Sautez comme un skieur : sautez à pieds joints mais atterrissez vers la droite, puis vers la gauche.
 - » Comme une locomotive : déplacez-vous lentement vers l'avant tout en sautant à la corde.
 - » Pour un défi plus grand : sautez en tournant la corde à l'envers et effectuez les sauts.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants qu'ils doivent utiliser une corde de longueur appropriée.
- Les enfants doivent faire attention à l'espace qu'ils occupent.
- Encouragez les enfants qui font des efforts.
- Prenez quelques pauses au besoin.

INDICES

- *La corde d'une longueur appropriée.*
- *Les paumes vers le haut, les pouces vers l'extérieur.*
- *Les coudes pliés.*
- *Regardez devant.*
- *Atterrissage en douceur.*

Jeu : La course à relais (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de trois ou quatre enfants.
- Les équipes se mettent en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
- Tout le monde a sa propre corde à danser.
- Placez des cônes 8 à 12 mètres plus loin pour désigner la ligne d'arrivée.
- La distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée dépend de l'âge des enfants et de leur habileté.
- Lorsque vous donnez le signal, le premier enfant de chaque groupe saute à la corde jusqu'à la ligne d'arrivée.
- Lorsque le premier enfant de chaque équipe traverse la ligne d'arrivée, le second enfant part à son tour.
- La première équipe à terminer la course gagne.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Faites un retour sur ce qui a été appris aujourd'hui.

Quelle activité avez-vous préférée? Laquelle était la plus difficile?

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.