



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Dribbler avec les mains 2.1 : Les cerceaux musicaux

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Ballons de basket-ball de grandeur appropriée ou des ballons mous rebondissant, musique, des chiffres de 1 à 6, un dé, cerceaux

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.

Dans quels jeux ou dans quels sports faut-il dribbler avec les mains?

Échauffement : Les six coins (5 minutes)

- Placez des chiffres de 1 à 6 aux quatre coins et sur les côtés de l'aire de jeu.
- Lorsque vous ferez jouer la musique, les enfants devront se déplacer tous dans la même direction en se déplaçant de diverses façons : courir, sauter, gambader, galoper.
- Lorsque la musique arrête, les enfants ont 5 secondes pour se rendre à un coin ou un côté.
- Faites rouler le dé.
- Les enfants qui se trouvent au chiffre déterminé par le dé doivent alors se rendre au centre de l'aire de jeu et doivent répéter 10 fois un mouvement : redressements assis, jumping jacks, ou tenir en équilibre sur une jambe pendant 10 secondes, etc.
- Faites plusieurs rondes.

Démonstration : Dribbler avec les mains (2 - 3 minutes)

- Démontrez comment dribbler avec les mains avec un ballon de basket-ball ou un ballon plus mou.
- Les genoux doivent être légèrement pliés, le dos droit, la tête levée (comme si l'on est assis).
- Les doigts sont écartés et touchent le dessus du ballon.
- *Utilisez la partie coussinée de vos doigts, pas l'extrémité.*

Mise en pratique : Dribbler (10 - 12 minutes)

- Chaque enfant avec son ballon se répartit dans l'aire de jeu et vous fait face.
- Vous leur expliquez qu'ils doivent suivre vos instructions :
 - » Rebondir et attraper
 - * *Faites rebondir le ballon une fois avec les deux mains et le rattraper.*
 - * *Faites rebondir le ballon une fois avec une main et le rattraper.*
 - * *Faites rebondir le ballon une fois avec l'autre main et le rattraper.*
 - * *Faites rebondir le ballon avec les deux mains et l'attraper en marchant lentement.*
 - * *Faites rebondir le ballon avec une main et l'attraper en marchant lentement.*
 - » Dribbler
 - * *Faites dribbler le ballon avec une main au moins deux fois de suite.*
 - * *Faites dribbler le ballon avec l'autre main, au moins deux fois de suite.*
 - * *Comptez le nombre de fois que vous pouvez dribbler sans perdre le contrôle.*
 - * *Nommez une lettre de l'alphabet chaque fois que le ballon rebondit. Pouvez-vous vous rendre jusqu'à Z?*
 - * *Faites dribbler le ballon comme un jouer de basket-ball, en la passant d'une main à l'autre.*

- * *Regardez-moi lorsque vous dribblez et dites-moi combien vous je montre de doigts?*
- * *Commencez à dribbler puis agenouillez-vous en continuant à dribbler.*
- * *Assoyez-vous et relevez-vous tout en driblant.*
- Vous pouvez demander aux enfants de suggérer une action.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les enfants doivent s'exercer des deux mains.
- Vous devriez tenter de faire l'exercice sur place, puis en marchant.

INDICES

- *Les bouts des doigts*
- *Tête levée*
- *Genoux pliés*
- *Dos droit*
- *Les doigts écartés sur le dessus du ballon*

Jeu : Les cerceaux musicaux (10 minutes)

- Placez des cerceaux un peu partout sur l'aire de jeu.
- Chaque enfant a un ballon.
- *Lorsque vous entendrez la musique, vous devez vous déplacer à travers l'aire de jeu en driblant.*
- *Lorsque la musique arrête, vous devez dribbler jusqu'à un cerceau, placer un pied à l'intérieur, et tenir votre ballon dans vos mains.*
- Les enfants peuvent partager des cerceaux.
- La musique reprend et les enfants se déplacent de nouveau.
- Enlevez deux ou trois cerceaux à chaque ronde jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un ou deux.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Pourquoi est-il important de regarder la tête haute lorsqu'on dribble?

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.