



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

Dribbler avec les mains 2.1 : Les cerceaux musicaux

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : 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 (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 (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

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.