



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Esquiver 2.1 : Saisir le drapeau

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, mouchoirs en tissus, cônes

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.

Quelqu'un peut-il me dire ce que signifie le mot « esquiver »? Quand doit-on esquiver?

Échauffement : La pieuvre (5 - 8 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront des « pieuvres ».
- Les pieuvres se placent au centre de l'aire de jeu.
- Tous les autres enfants sont des « poissons ».
- Les « poissons » se répartissent le long d'un côté de l'aire de jeu.
- Lorsqu'une des pieuvres dit « la pieuvre », les poissons tentent de courir jusqu'à l'autre côté de l'aire de jeu sans se faire toucher par les pieuvres.
- Les pieuvres peuvent se déplacer pour toucher des poissons.
- Les poissons qui se font toucher deviennent des algues, et tentent à leur tour de toucher des poissons.
- Les algues cependant ne peuvent pas se déplacer. Elles sont enracinées.
- Pour les enfants plus jeunes, les algues peuvent s'asseoir au sol.
- Recommencez le jeu lorsqu'il ne reste que 2 poissons. Ces deux poissons deviennent les pieuvres pour la ronde suivante.

Démonstration : L'esquive (3 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant vous.
- Placez une série de cônes distancés d'environ 2 mètres et démontrez aux enfants comment esquiver les cônes.
 - » *On lève la tête, on regarde où on s'en va.*
 - » *On plie les genoux et le corps est bas lorsqu'on change de direction.*
 - » *On pousse avec le pied gauche pour esquiver à droite.*
 - » *On pousse avec le pied droit pour esquiver à gauche.*
 - » *On change de direction en faisant un seul pas.*

Mise en pratique : L'esquive (5 minutes)

- Divisez le groupe d'enfants en équipes de 3 ou 4 enfants.
- Placez 8 à 10 cônes en ligne droite devant chaque équipe.
- Les équipiers se mettent en ligne derrière leur premier cône.
- À chacun leur tour, les enfants contournent les cônes en pratiquant les techniques de l'esquive.
- Lorsque tous les enfants du groupe ont eu leur tour, on peut répéter, au besoin.
- Au fur et à mesure que les enfants maîtrisent la technique, demandez-leur d'accélérer.
- Il ne s'agit pas d'une course, c'est un exercice pour apprendre à pratiquer et maîtriser la technique.
- *Je cherche à voir ceux qui ont une bonne technique et qui esquivent les cônes.*

INDICES

- *Regardez droit devant*
- *Le corps est bas*
- *On prend un seul pas*

Jeu : Saisir le drapeau (10 - 12 minutes)

- Faites des groupes de 5 ou 6 enfants.
- Utilisez des cônes pour faire un carré d'environ 15 X 15 mètres pour chaque équipe.
- Chaque enfant place un drapeau (mouchoir en tissu) dans la ceinture de son pantalon ou de son short, sur le côté ou à l'arrière.
- À votre signal, les joueurs doivent courir et saisir le drapeau des autres enfants de leur groupe et évitez de se faire prendre leur propre drapeau.
- À chaque fois qu'un drapeau est capturé, l'enfant doit le mettre à sa ceinture.
- Lorsque vous signalez la fin du jeu, les enfants doivent compter le nombre de drapeaux qu'ils ont à la ceinture.
- Diminuez progressivement la surface de jeu à chaque ronde.

Récapitulatif (2 minutes)

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

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

Quelles stratégies avez-vous utilisées pour esquiver les autres enfants?

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: actifpurlavie.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.