



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.

## **Gambader 2.1: La tag en chaîne**

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉ** : Locomotion

**ÉQUIPEMENT** : Cerceaux, musique

### **Introduction (1 - 2 minutes)**

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur une ligne et saluez-les.

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

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

*Dans quels sports ou dans quels jeux est-ce qu'on doit savoir comment gambader?*

## Échauffement : La tag en équilibre (5 - 7 minutes)

- Placez des cerceaux à travers l'aire de jeu, un cerceau par enfant.
- Lorsque vous entendrez la musique, vous allez jogger autour de l'aire de jeu sans toucher aux cerceaux.
- Lorsque la musique s'arrête, vous allez sauter sur un pied jusqu'à un cerceau et vous allez vous tenir en équilibre selon mes instructions.
- Poses en équilibre suggérées :
  - » En équilibre sur le pied gauche
  - » En équilibre sur le pied droit
  - » La pose de la cigogne
  - » Faites un pont, le dos vers le sol
  - » Faites un pont, le dos vers le haut
  - » Étirez-vous le plus haut possible sur la pointe de vos pieds.
- Laissez la possibilité aux enfants de proposer des poses.

## Démonstration : Gambader (3 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir en demi-cercle devant vous.
- Expliquez aux enfants que gambader se divise en deux mouvements : le pas et le saut.
- Montrez aux enfants comment marche un soldat en levant les genoux à la hauteur de la ceinture, les bras opposés se balancent d'avant en arrière.
- Montrez ensuite aux enfants le petit saut sur un pied lorsque l'autre genou monte.
- Lorsqu'on saute, on atterrit sur le même pied.
- Montrez aux enfants comment on gambade, en faisant un pas puis en faisant un petit saut sur le pied qui est au sol (pas-saut, pas-saut, pas-saut).

## Mise en pratique : Gambader (5 minutes)

- Les enfants se répartissent sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Tous les enfants se déplacent vers l'autre côté de l'aire de jeu en suivant vos instructions :
  - » Demandez aux enfants de prendre un pas lors que vous leur direz.
  - » Demandez aux enfants de faire un saut sur un pied et d'atterrir sur le même pied lorsque vous direz le mot « saut ».
  - » Demandez aux enfants de suivre vos instructions lorsque vous direz pas-saut, pas-saut.
  - » Augmentez progressivement le tempo.
- Placez les enfants en équipes de deux et demandez-leur de pratiquer le pas-saut.
- Demandez aux enfants de dire tout haut « pas-saut » alors qu'ils se déplacent.
- Lorsque vous vous apercevez que les enfants ont compris le mouvement des pieds, encouragez-les à se servir de leur bras, en les balançant de l'avant vers l'arrière.

- Demandez aux enfants de faire des formes en gambadant (cercles, rectangles, en huit, etc.) ou de suivre des lignes au sol.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Il peut être difficile d'apprendre à gambader.
- Encouragez les efforts des enfants.
- Assurez-vous de consacrer assez de temps à cet exercice pour que les enfants aient du succès.

### INDICES

- *Pas-saut, pas-saut.*
- *Balancez les bras à l'opposé des jambes.*
- *Gardez la tête haute.*

## Jeu : La tag en chaîne (10 minutes)

- Choisissez deux enfants qui seront la tag.
- Les deux enfants qui sont la tag se prennent la main et forment une chaîne. Ils doivent tenter de toucher les autres enfants avec leur main libre.
- Tous les enfants doivent se déplacer en gambadant.
- Lorsqu'un enfant se fait toucher, il se joint à la chaîne. La chaîne est maintenant composée de trois enfants.
- Lorsqu'un quatrième enfant est touché, la chaîne de trois se défait et deux chaînes de deux enfants sont formées.
- Les deux chaînes continuent à jouer à la tag.
- Le jeu se termine lorsque tous les enfants font partie d'une chaîne.
- Assurez-vous que les enfants gambadent en tout temps.

## Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Passez en revue ce que les enfants ont appris aujourd'hui.

*Comment le balancement des bras vous aide-t-il à mieux gambader?*

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.