



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Gambader 2.1: La tag en chaîne

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : 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 (1 - 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?

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.