



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.

Sauter à cloche-pied 3.3 : La marelle

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, poches, ruban, craie

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.

Pourquoi l'équilibre est-il important lorsqu'on bondit?

Échauffement : Le saut du cerceau (5 minutes)

- Placez une certaine quantité de cerceaux dans l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants que vous allez leur donner des instructions sur la façon de se déplacer (marcher, jogger, galoper, sauter).
- Les enfants doivent se déplacer dans l'aire de jeu en faisant le mouvement demandé en évitant de toucher les cerceaux.
- Lorsque je dis « Le saut du cerceau », vous devez bondir à l'intérieur du plus grand nombre de cerceaux possible jusqu'à ce que je donne le signal d'arrêter.
- Répétez le jeu à quelques reprises en variant la façon de se déplacer.
- Au bout de quelques rondes, réduisez de moitié le nombre de cerceaux au sol.
- Variation : Demandez aux enfants de sauter dans un certain nombre de cerceaux : *je veux que vous sautiez dans 5 cerceaux avant que le temps ne s'écoule et que je siffle.*

Démonstration : Différentes façons de bondir (5 minutes)

- Faites la démonstration de différentes façons de bondir. Demandez aux enfants de vous imiter :
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit et atterrissez sur les deux pieds;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche et atterrissez sur les deux pieds;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit puis garder l'équilibre sur le pied droit pendant 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche et puis gardez l'équilibre sur le pied gauche pendant 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit puis atterrissez sur le pied gauche et gardez l'équilibre 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche puis atterrissez sur le pied droit et gardez l'équilibre pendant 5 secondes;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied droit, puis 5 fois sur le pied gauche;
 - » Bondissez 5 fois sur le pied gauche puis 5 fois sur le pied droit;
 - » Sautez à pieds joints puis bondissez sur un pied. Répétez.
- Si le temps le permet, laissez les enfants créer leur propre façon de bondir.

Exercice pratique : Feu rouge, feu vert (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- Expliquez aux enfants qu'ils vont jouer à Feu, rouge, feu vert
- *Lorsque je dis Feu vert, vous bondissez sur le pied droit vers l'autre côté de l'aire de jeu.*
- *Lorsque je dis Feu rouge, vous prenez la pose de la cigogne*
- *Lorsque je dis Feu jaune, vous marchez très lentement vers l'autre côté de l'aire de jeu.*

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez le jeu à quelques reprises en changeant les façons de bondir, tel que pratiqué lors de la démonstration.

INDICES

- *Regarder devant*
- *Repousser le corps avec la jambe au sol*
- *Balancer les bras de l'arrière à l'avant*
- *Atterrissage en douceur*
- *La jambe levée se balance vers l'arrière (cloche-pied)*

Le jeu : La marelle (8 - 10 minutes)

- Dessinez un jeu de marelle au sol à l'aide d'une craie ou avec du ruban.
- La marelle devrait avoir 10 sections, numérotées de 1 à 10.
- Chaque enfant a une poche de couleur différente.
- Le premier joueur lance sa poche dans le carré numéro 1. Il doit bondir par-dessus le carré 1, et bondir sur un pied dans tous les autres carrés jusqu'au carré 10. Il fait ensuite demi-tour, revient en bondissant, s'arrête au carré 2, ramasse sa poche et revient au point de départ.
- C'est ensuite le tour du joueur suivant.
- Lorsque tous les joueurs ont eu leur tour, le premier joueur recommence en lançant cette fois-ci sa poche dans le carré 2.
- Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient lancé leur poche dans le carré 10.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Bondir se fait sur un pied
- Les enfants doivent bondir par-dessus le carré où se trouve leur poche.
- Vous pouvez demander aux enfants d'alterner le pied utilisé pour bondir.
- Vous pouvez demander aux enfants de bondir de la même façon que dans la démonstration.
- Pour une meilleure participation, n'ayez pas plus de trois

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

Qu'est-ce qui a été le plus difficile à faire lorsque vous avez joué à la marelle? Où pourriez-vous jouer ce jeu?

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.