



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 3.4 : Bondir à relais

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, poches, nouilles de piscine, cônes, blocs, matelas, bancs, balles, musique

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 est-il important d'avoir des jambes fortes lorsqu'on bondit?

Échauffement : La tag camping (5 minutes)

- Choisissez un ou deux enfants qui seront la tag.
- Choisissez un mouvement (jogger, courir, bondir, galoper, sauter).
- Les enfants doivent se déplacer dans l'aire de jeu selon le mouvement choisi, en évitant de se faire toucher par ceux qui ont la tag.
- *Si vous vous faites toucher, vous devez prendre la pose de la tente : Les pieds et les mains au sol, bras et jambes droites, les fesses en l'air.*
- *Pour pouvoir recommencer à jouer, quelqu'un doit passer sous la tente.*
- Changez de tag toutes les 60 secondes.

Démonstration : Sauter à cloche-pied au-dessus et sur des objets (5 minutes)

- Placez l'équipement de la façon indiquée :
 - » Des matelas pliés en deux le long des murs;
 - » Des matelas pliés en quatre le long des murs;
 - » Des bancs le long des murs;
 - » Éparpillez des cônes, des blocs, des nouilles dans l'aire de jeu pour que les enfants puissent sauter par-dessus de façon sécuritaire.
- Faites la démonstration des mouvements suivants :
 - » Bondissez au-dessus de l'équipement au milieu de l'aire de jeu;
 - » Bondissez sur les matelas plus bas;
 - » Bondissez sur les matelas plus hauts;
 - » Bondissez sur les bancs;»Faites la démonstration avec le pied droit, puis avec le pied gauche.

Mise en pratique : Sauter à cloche-pied (5 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre sur une ligne d'un côté de l'aire de jeu.
- *Lorsque vous entendrez la musique, je veux que vous joggiez autour de l'aire de jeu sans toucher aux objets.*
- *Lorsque la musique arrête, vous devez choisir un objet et bondir au-dessus ou dessus jusqu'à ce que la musique recommence.*

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les bancs et les matelas doivent être coincés au mur afin qu'ils ne se déplacent pas lorsque les enfants sautent dessus.
- Encouragez les enfants à bondir avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
- Recommencez à plusieurs reprises, et encouragez les enfants à utiliser différents objets à chaque fois.
- Répétez le jeu en utilisant différentes façons de bouger lorsque la musique joue :
 - Marcher
 - Courir
 - Galoper
 - Sauter
- Si le groupe est attentif, vous pouvez demander aux enfants de pratiquer le dribble avec une balle ou de tenir une balle dans la main lorsqu'ils bondissent.

INDICES

- *Regarder droit devant*
- *Repousser le corps avec la jambe au sol*
- *Balancer les bras*
- *Atterrissage en douceur*

Le jeu : Sauter à cloche-pied à relais (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes.
- Demandez aux enfants de se tenir derrière une ligne d'un côté de l'aire de jeu. Placez un cerceau derrière l'équipe.
- Placez des obstacles devant les équipes (cônes, matelas, nouilles de piscine, blocs).
- À l'autre bout de l'aire de jeu, placez un matelas plié contre un mur.
- Placez plusieurs poches sur le matelas.
- À son tour, chaque enfant saute à travers de l'aire de jeu en bondissant sur un pied. Une fois rendu au matelas, il y saute 5 fois puis ramasse une poche.
- Il revient ensuite placer la poche dans le cerceau derrière son équipe tout en bondissant.
- Une fois la poche dans le cerceau, c'est le tour de l'enfant suivant.
- Au bout de 2 minutes, l'équipe avec le plus de poches dans leur cerceau gagne.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Encouragez les enfants à bondir sur leur pied droit, puis sur leur pied gauche.
- Vous pouvez utiliser la musique pour commencer le jeu.
- Les enfants qui touchent aux objets en bondissant par-dessus doivent retourner au point de départ.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

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

Qu'avez-vous fait de différent en sautant au-dessus d'un objet plutôt que sur un objet?

Qu'avez-vous fait de différent avec vos jambes?

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.