



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Sauter à cloche-pied 3.4 : Bondir à relais

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

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

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 répartir dans 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*

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 (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Passez en revue ce que les enfants ont appris 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?

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.