



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

**COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :**

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

## **Se tenir en équilibre 1.4 : La pomme de terre chaude sur un pied** 3 à 5 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILETÉS** : Se tenir en équilibre, sauter, sauter à cloche-pied

**MATÉRIEL** : Sacs de pois, matelas, corde à sauter, ruban masque ou marques existantes sur le plancher

### **Introduction (2 - 3 minutes)**

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Expliquez les règles de sécurité particulières pour cette séance.

## Échauffement : La berge du fleuve (5 - 6 minutes)

- Formez une ligne droite sur le plancher à l'aide d'une corde à sauter, de ruban masqué ou d'une marque existante sur le plancher.
- D'un côté de la ligne se trouve le « fleuve » et de l'autre, la « berge ».
- Tous les enfants se placent du côté « berge » de la ligne avec l'animateur.
- Lorsque l'animateur dit : « fleuve », tout le monde saute à deux pieds sur l'autre côté.
- Lorsque l'animateur dit : « berge », tout le monde saute de nouveau à deux pieds pour revenir.
- Poursuivez cette activité pendant une courte période, puis mélangez les instructions en disant « berge » alors que les enfants sont déjà sur la berge et « fleuve » lorsqu'ils sont déjà du côté du fleuve.
- Voyez combien d'enfants sautent, et profitez-en pour rire avec eux!
- N'éliminez aucun enfant. Demandez simplement aux enfants qui ont sauté au mauvais moment de retourner du bon côté, puis continuez à jouer.

## Activité 1 : Miroir, miroir (8 - 10 minutes)

- À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de former un grand demi-cercle autour de vous.
- Placez-vous devant les enfants afin qu'ils vous voient et que vous les voyiez.
- Sans quitter votre position, demandez aux enfants de vous imiter pendant que vous faites différents mouvements :
  - » Bondir
  - » Sauter
  - » Se pencher
  - » Se balancer
  - » Tournoyer
  - » Faire des sauts sur le côté
  - » Courir
  - » Se tenir en équilibre sur place (essayez différentes postures d'équilibre)

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Favorisez le développement des aptitudes à diriger en demandant à différents enfants de mener le groupe (une minute chacun).

### RAPPELS

- *Gardez la tête bien haute.*
- *Regardez vers l'avant.*
- *Ne bougez pas.*

## Activité 2 : La pomme de terre chaude sur un pied (6 - 7 minutes)

- Utilisez des cônes pour former un « carré » au centre de l'espace de jeu.
- Demandez aux enfants de se disperser à l'intérieur du carré.
- Choisissez 1 ou 2 enfants qui deviendront la tague.
- Expliquez aux enfants qu'ils joueront à « La pomme de terre chaude sur un pied ».
- *Tout le monde doit sauter à cloche-pied sur un pied à l'intérieur du carré.*
- Les enfants qui sont « la tague » transportent un sac de pois (pomme de terre chaude) et doivent essayer de taguer les autres.
- Lorsqu'un enfant se fait taguer, il reçoit le sac de pois de la personne qui était « la tague » et il devient « la tague ».

### CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Le carré ne doit pas être trop grand.
- Laissez la pomme de terre changer de mains à plusieurs reprises.
- Demandez aux enfants de changer de jambe toutes les 30 à 40 secondes afin de ne pas trop se fatiguer. Ils développent ainsi les deux jambes pour sauter à cloche-pied.

## Récapitulatif (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Parlez de ce que le groupe a fait aujourd'hui et demandez aux enfants ce qu'ils ont préféré.

Passez à votre prochaine activité, un jeu libre ou autre.

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.