

ACTIF POUR LA VIE

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

Locomotion 1.4 : Tête, épaules

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Sauter, sauter à cloche-pied, gambader, ramper, galoper

MATÉRIEL : Aucun

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 : Tête, épaules (4 - 5 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer debout dans un grand cercle avec vous. Chaque enfant doit avoir de l'espace pour bouger.
- Chantez la chanson « Tête, épaules, genoux, orteils » aux enfants et montrez-leur les gestes pendant qu'ils vous regardent :
 - » *Tête, épaules, genoux, orteils*
 - » *Genoux, orteils, genoux, orteils*
 - » *Tête, épaules, genoux, orteils*
 - » *Yeux, nez, bouche, oreilles.*
- Demandez aux enfants de chanter la chanson avec vous très lentement, en touchant chaque membre de leur corps qui est nommé.
- Chantez la chanson ensemble de nouveau et augmentez très légèrement la vitesse.
- Continuez à chanter la chanson et faites-en un jeu chaque fois en accélérant ou en ralentissant la chanson, ou en changeant votre voix (plus grave, plus aiguë, plus douce, plus forte).
- Les enfants les plus âgés peuvent essayer cette activité en se déplaçant dans l'espace de jeu (p. ex., en marchant).

DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

Activité 1 : Suivez le chef (7 - 8 minutes)

- Demandez aux enfants de se mettre en rang derrière vous et d'étendre leurs bras droits devant eux.
- Expliquez-leur qu'ils n'ont pas le droit de toucher l'enfant devant eux; ils doivent donc reculer pour donner un peu d'espace à chacun.
- Dites aux enfants que votre groupe est un train, et que vous vous déplacez sur la voie ferrée en faisant différents mouvements.
- Dirigez les enfants autour de l'espace de jeu en utilisant différents mouvements comme moyens de déplacement.
- Par exemple, vous pourriez commencer par sauter à deux pieds sur une certaine distance, passer au saut sur un pied, puis sur l'autre pied, gambader, etc.
- Nommez le mouvement utilisé comme moyen de déplacement chaque fois que vous changez.
- Encouragez les enfants à faire des sons de train (p. ex., un sifflet de train, des bruits mécaniques).

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Si vous voyez qu'un enfant ne comprend pas le mouvement de déplacement que vous avez nommé, arrêtez-vous un instant et montrez le mouvement au groupe.
- Favorisez le développement des aptitudes à diriger en demandant aux enfants les plus âgés de mener le groupe à tour de rôle (une minute chacun).

Activité 2 : Quelle heure est-il, monsieur le loup? (8 - 10 minutes)

- En tant qu'animateur de l'activité, vous jouez le rôle du loup pour commencer la partie.
- Demandez aux enfants de former une ligne à une extrémité de l'espace de jeu.
- Pour chaque nouvelle partie, vous nommez un mouvement de déplacement qu'ils doivent utiliser dans le jeu (p. ex., marcher, sauter, sauter à cloche-pied).
- Vous vous tenez à l'extrémité opposée de l'espace de jeu et tournez le dos aux enfants.
- Les enfants crient « Quelle heure est-il, monsieur le loup? » et vous répondez une heure (p. ex., « Il est 3 heures! »).
- Les enfants avancent du nombre de pas, de sauts ou de bonds correspondant à l'heure, puis ils crient de nouveau « Quelle heure est-il, monsieur le loup? ».
- Vous continuez à répondre d'autres heures (nombres) jusqu'à ce que les enfants soient vraiment près de vous.
- Lorsque les enfants crient de nouveau « Quelle heure est-il, monsieur le loup? », vous répondez « C'est l'heure de manger! » et vous vous tournez pour les pourchasser jusqu'à la ligne de départ.
- Jouez trois parties dans le rôle du loup, en utilisant différents mouvements de déplacement chaque fois, et en permettant aux enfants de retourner en sécurité à la ligne de départ.
- Pour les parties restantes, demandez aux enfants si l'un d'eux aimerait essayer d'être le loup. Accordez un tour à chacun des enfants qui souhaitent essayer.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Assurez-vous de montrer chaque mouvement de déplacement au début de chaque partie.

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.