



COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

Locomotion 1.6 : Gambader

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Gambader, sauter à cloche-pied, sauter

MATÉRIEL : Musique

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 : Un safari (5 - 6 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Placez-vous à côté des enfants et dites le nom d'un animal (p. ex., kangourou, singe, grenouille, lapin, éléphant, etc.) et montrez comment cet animal devrait bouger.
- Demandez aux enfants de bouger avec vous, d'un bout à l'autre de l'espace de jeu en faisant ce mouvement d'animal.
- Demandez aux enfants de suggérer d'autres animaux, et comment cet animal devrait bouger. Puis, demandez aux enfants d'essayer de se déplacer de cette manière d'un bout à l'autre de l'espace de jeu.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Suggérez des animaux qui favorisent des mouvements à des vitesses et des hauteurs différentes (p. ex., près du sol comme un serpent, les genoux pliés comme un lapin, sur le bout des orteils comme une girafe).

Activité 1 : Apprendre à gambader (8 - 10 minutes)

- Demander aux enfants de former un demi-cercle pour que tout le monde puisse vous voir.
- Montrez comment gambader en deux parties : « le pas et le bond ».
- Puis, demandez aux enfants de marcher lentement sur place avec vous (soit, les genoux bien hauts).
- Maintenant, demandez aux enfants de « s'élancer » à chaque pas (comme pour faire un bond).
- Regardez les enfants – si certains ont de la difficulté avec le mouvement, placez-vous directement devant eux et gambader sur place avec eux, afin qu'ils puissent vous regarder et imiter votre mouvement.
- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Gambadez avec les enfants vers l'autre extrémité.
- Répétez l'activité plusieurs fois et modifiez la vitesse chaque fois pour varier l'exercice.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Accordez-leur suffisamment de temps pour qu'ils réussissent.
- Félicitez les enfants pour leurs efforts.
- Ne vous attendez pas à ce qu'ils maîtrisent à gambader en une séance.

RAPPELS

- *Balancez les bras.*
- *Gardez la tête bien haute.*

Activité 2 : Lumière rouge, lumière verte (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Expliquez le jeu « Lumière rouge, lumière verte ».
- *Quand je dis « lumière verte », vous devez gambader jusqu'à l'autre bout de l'espace de jeu.*
- *Si je dis « lumière jaune », vous devez ralentir et gambader très lentement.*
- *Si je dis « lumière rouge », vous devez vous arrêter, puis vous immobiliser sans bouger.*

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Si possible, faites jouer de la musique country.

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.