



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.

Manipulation d'objet 1.1 : Faire rouler un ballon par en dessous 1

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Sauter, frapper, lancer

MATÉRIEL : Ballons gonflés,
petits ballons de mousse (faible
rebondissement)

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 : Le ballon en suspension (4 - 5 minutes)

- À l'aide d'un ballon gonflé, montrez comment maintenir le ballon dans les airs en le frappant légèrement du bout des doigts et de la paume ou du revers de vos mains.
- Demandez aux enfants de se disperser afin que chacun ait de l'espace.
- Remettez un ballon gonflé à chacun des enfants et demandez-leur de maintenir leur ballon dans les airs.
- Lorsqu'ils auront joué 1 à 2 minutes avec leurs mains, demandez aux enfants d'essayer d'autres moyens pour garder le ballon dans les airs (avec les bras, la tête, les épaules).

Activité 1 : Faire rouler le ballon en position assise (8 - 10 minutes)

- Placez les enfants deux par deux et demandez-leur de s'asseoir par terre à environ 2 mètres de distance.
- Assurez-vous que chaque enfant a un ballon en mousse.
- Assoyez-vous avec un ballon et montrez aux enfants comment ils peuvent faire rouler le ballon sur le sol autour de leur corps (de gauche à droite, de droite à gauche, du devant vers l'arrière).
- Demandez aux enfants de faire rouler leur ballon autour d'eux.
- Après 2 ou 3 minutes, montrez aux enfants comment ils peuvent faire rouler leur ballon sur le plancher vers leur partenaire.
- Demandez aux enfants d'ouvrir leurs jambes lorsqu'ils sont assis et de faire rouler un ballon à tour de rôle vers leur partenaire.
- Les partenaires s'exerceront à « attraper » le ballon à deux mains.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Dites aux enfants de ne pas faire rebondir le ballon.
- Le ballon doit rouler doucement sur le sol.

Activité 2 : Faire rouler le ballon par en dessous (8 - 10 minutes)

- Placez une boîte de carton ou un panier vide de côté sur le plancher et contre un mur, en tournant l'ouverture vers vous.
- Placez-vous à 3 mètres de distance et faites rouler le ballon de mousse par en dessous sur le plancher jusque dans la boîte ou le panier.
- Montrez aux enfants la technique pour faire rouler un ballon par en dessous :
 - » *Regardez dans la direction où vous faites rouler le ballon (votre cible).*
 - » *Levez lentement le bras utilisé pour lancer vers l'arrière, comme une trompe d'éléphant.*
 - » *Faites un pas en avant (avec le pied opposé au bras avec lequel vous lancez) lorsque vous ramenez le bras pour lâcher le ballon.*
 - » *Lâchez le ballon près du sol.*
- Installez une boîte ou un panier pour chaque enfant du groupe et assurez-vous que chacun a un ballon de mousse.
- Demandez aux enfants de s'exercer à faire rouler le ballon par en dessous vers leur cible.
- Faites commencer les enfants à une distance de 3 mètres puis augmentez la distance à 4 et 5 mètres à mesure qu'ils commencent à maîtriser chaque distance.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Faites des commentaires positifs aux enfants en les encourageant quand ils réussissent à atteindre leur but ou lorsqu'ils font bien rouler leur ballon.

RAPPELS

- *Regardez dans la direction où vous voulez faire rouler le ballon.*
- *Balancez le bras doucement, comme une trompe d'éléphant.*
- *Faites un pas en avant en faisant rouler votre ballon.*

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.