



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 1.4 : Attraper (base)

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Lancer, attraper, sauter, frapper

MATÉRIEL : Ballons gonflés, cerceaux, sacs de pois, ballons en mousse, moineaux de badminton, poulets en caoutchouc, petits blocs de mousse, balles de tennis, gros ballons gonflés rebondissants.

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 : Attraper le ballon (4 - 5 minutes)

- Montrez aux enfants différentes façons de lancer ou de frapper un ballon gonflé, puis de l'attraper :
 - » Lancez votre ballon vers le haut devant votre visage ou votre poitrine, et attrapez-le avec vos mains quand il redescend (les mains en forme de bol).
 - » Frappez légèrement votre ballon avec le bout de vos doigts pour qu'il monte au-dessus de votre tête, puis attrapez-le dans vos mains lorsqu'il redescend.
- Demandez aux enfants de se disperser pour avoir de l'espace (sécurité).
- Remettez un ballon gonflé à chacun des enfants, puis demandez-leur de jouer à l'attraper (en le lançant, en le frappant, etc.).

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Déplacez-vous parmi les enfants et offrez-leur des conseils, encouragez-les, et assurez-vous qu'ils comprennent le défi et ce qu'ils doivent faire.
- Si certains enfants ont besoin d'un plus grand défi, demandez-leur de sauter et d'attraper leur ballon plus haut dans les airs.

Activité 1 : Attraper le cerceau (8 - 10 minutes)

- Placez des cerceaux sur le plancher autour de l'espace de jeu (un cerceau par enfant).
- Placez un ballon en mousse, un sac de pois, un petit bloc de mousse, un ballon, un moineau de badminton, un poulet en caoutchouc, etc., dans chaque cerceau.
- Demandez à chacun des enfants de choisir un cerceau, de prendre l'objet et de s'entraîner à le lancer et à l'attraper par eux-mêmes.
- Après une minute, demandez aux enfants de remettre l'objet dans le cerceau.
- Demandez-leur d'aller vers un nouveau cerceau, de prendre le nouvel objet et de s'entraîner de nouveau à le lancer et à l'attraper.
- Continuez jusqu'à ce que chaque enfant ait eu la chance de s'entraîner à attraper 5 ou 6 objets différents.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Déplacez-vous parmi les enfants et offrez-leur des conseils, encouragez-les, et assurez-vous qu'ils comprennent le défi et ce qu'ils doivent faire.
- Si certains enfants ont besoin d'un plus grand défi, demandez-leur de sauter et d'attraper leur objet plus haut dans les airs.

Activité 2 : Attraper un ballon qui rebondit (8 - 10 minutes)

- Montrez aux enfants comment laisser tomber et attraper un gros ballon gonflé rebondissant.
- Remettez un gros ballon gonflé rebondissant à chacun des enfants (ou des ballons semblables en ce qui a trait à la taille, au poids et au rebond) et demandez-leur de laisser tomber et d'attraper leur ballon.
- Lorsque les enfants auront fini de s'exercer avec de gros ballons, remettez-leur des balles de tennis (ou des balles semblables en ce qui a trait à la taille, au poids et au rebond) et demandez-leur de s'entraîner à les laisser tomber et à les attraper de nouveau.
- Si les enfants semblent capables de laisser tomber et d'attraper leur balle sans difficulté, invitez-les à la faire rebondir plus vigoureusement et à l'attraper à une hauteur plus élevée.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Créez un nouveau défi en demandant aux enfants de vous suivre alors que vous marchez autour de l'espace de jeu, puis de faire rebondir et d'attraper la balle tout en se déplaçant.

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.