



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

Botter 2.1 : Le nettoyage

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Des ballons de soccer en mousse ou n'importe quels ballons de la même taille, poids ou fermeté

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité spécifiques et rappeler qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes les activités de la journée.

Quels sont les sports qui demandent de frapper un ballon avec le pied?

Échauffement : Le tir à la cible 1 (5 minutes)

- Installez 5-8 cibles de tir autour de la zone d'activité le long des murs. Par exemple :
 - » Deux cônes pour faire un but
 - » Un cerceau fixé au mur
 - » Une corde tendue entre deux chaises au niveau du dossier
 - » Un collant sur le mur
- Chaque enfant dispose d'un ballon.
- Les enfants driblent lentement avec leurs pieds dans la zone d'activité.
- Lorsqu'ils s'approchent d'une cible, ils font un tir à la cible.
- Fournissez aux enfants des indices de sécurité. Par exemple, les tireurs devraient s'assurer que personne ne soit dans leur trajectoire de tir.

Démonstration : Le coup de pied sur un ballon (2 - 3 minutes)

- Montrez : pour bien donner un coup de pied à un ballon (puissance et précision), le tireur doit être à un pas en arrière du ballon.
- *Avancez avec la jambe d'appui et ancrez là à 10-15 cm à côté du ballon.*
- *Élancez la jambe qui frappe vers le ballon, le gros orteil pointé vers le bas et faites contact avec les lacets (c'est à dire le cou-de-pied) et non l'orteil.*
- *Faites suivre la jambe qui frappe de manière à ce qu'elle s'élançe devant le corps.*
- *La puissance provient d'un contact de qualité avec le milieu du ballon et en restant en équilibre sur la jambe d'appui.*
- *Les bras devraient être levés comme des « ailes d'avion » pour donner de l'équilibre.*

Mise en pratique : Tirer vers le partenaire (5 minutes)

- Les partenaires se renvoient un ballon en tirant des coins opposés du gymnase.
- Assurez-vous que toutes les paires tirent dans la même direction dans le gymnase.
- Les animateurs circulent et font des commentaires.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Un bon tir requiert de nombreux éléments de technique.
- À ce niveau, assurez-vous uniquement que les enfants ancrent leur jambe d'appui près du ballon et que leurs lacets sont en contact avec le ballon (cou-de-pied).

INDICES

- *Avancez*
- *Ancrez pied à côté*
- *Utilisez vos lacets*
- *Suivez le mouvement*
- *Ailes d'avion en l'air*

Jeu : Le nettoyage (10 minutes)

- Séparez le groupe en deux équipes; une de chaque côté de la zone d'activité.
- Créez une « zone interdite » dans le centre au milieu des deux lignes existantes au sol ou en installant deux rangées de cônes.
- La distance entre les lignes devrait être 10-15 mètres.
- Aucune équipe n'a le droit de pénétrer dans la zone « interdite ».
- Cela garantit une distance de sécurité aux équipes sauf lorsqu'elles tirent.
- Le jeu requiert un ballon pour deux enfants.
- Une équipe commence avec tous les ballons.
- Au signal du départ, les joueurs commencent à tirer les ballons aussi rapidement que possible dans la zone du camp adverse.
- Si un ballon se retrouve dans la zone interdite, il y reste jusqu'à ce que l'animateur choisisse d'arrêter la partie et qu'il redistribue les ballons.
- Jouez chaque partie pendant une durée déterminée (par exemple 2-3 minutes) puis arrêtez et comptabilisez quelle équipe a mis le plus de ballons dans le camp adverse.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Un bon tir requiert de nombreux éléments de technique.
- À ce niveau, assurez-vous uniquement que les enfants ancrent leur jambe d'appui près du ballon et que leurs lacets sont en contact avec le ballon (cou-de-pied).

INDICES

- *Avancez*
- *Ancrez pied à côté*
- *Utilisez vos lacets*
- *Suivez le mouvement*
- *Ailes d'avion en l'air*

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le plus facile? Pourquoi?

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le moins facile? Pourquoi?

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.