



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.

Sauter à cloche-pied 2.4 : Tag à cloche-pied

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Des cordes, des cerceaux, des sacs de pois, des bâtons, de la musique

Introduction (1 - 2 minutes)

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

Expliquez les consignes de sécurité précises et rappelez-leur qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal

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

Aujourd'hui nous allons essayer de sauter à cloche-pied de différentes manières.

Lorsque vous sautez à cloche-pied, est-ce que vos bras bougent ? Vous aident-ils à sauter à cloche-pied ?

Échauffement : Course d'obstacles (5 - 8 minutes)

- Distribuez un assortiment d'équipements dans de l'espace d'activités (par exemple des cordes, des cerceaux, des sacs de pois, des bâtons, etc.).
- Expliquez aux enfants qu'ils doivent marcher, courir en petites foulées, courir, galoper ou sautiller dans l'espace d'activités.
- Lorsqu'ils rencontrent un obstacle, ils doivent l'enjamber en sautant à cloche-pied.
- Encouragez les enfants à enjamber plusieurs objets les uns après les autres en sautant à cloche-pied.
- Rappelez aux enfants de bouger de façon sécuritaire autour de l'équipement et de ne pas marcher dessus.
- Encouragez les enfants à pratiquer le saut à cloche-pied de leur pied gauche et de leur pied droit.
- Mettez de la musique sur des rythmes différents pour les encourager à bouger à différentes allures.

Démonstration : Sauter à cloche-pied (5 minutes)

- Montrez aux enfants les différentes manières de sauter à cloche-pied sur place :
 - » *en atterrissant en douceur*
 - » *en atterrissant brutalement (lourd)*
 - » *sauter haut à cloche-pied*
 - » *sauter bas à cloche-pied*
 - » *sauter à cloche-pied lentement*
 - » *sauter à cloche-pied rapidement*

Mise en pratique : Pouvez-vous sauter à cloche-pied... ? (5 minutes)

- L'animateur demande «*Pouvez-vous sauter à cloche-pied...?*» et suggère différents styles de sauts à cloche-pied à chaque fois.
- Les enfants répondent en criant, «*Oui, on peut!*» et imitent l'animateur.
- Différentes façons de sauter à cloche-pied :
 - » *atterrissage en douceur*
 - » *atterrissage brutal (lourd)*
 - » *sans les bras*
 - » *avec seulement un bras*
 - » *avec les deux bras*
 - » *en avant*
 - » *de reculons*
 - » *aussi haut que vous le pouvez.*
 - » *avec de petits et bas sauts à cloche-pied*
 - » *aussi loin que vous le pouvez*
 - » *avec votre pied droit*
 - » *avec votre pied gauche*

INDICES

- *Regardez vers l'avant*
- *Sautez avec la jambe au sol*
- *Balancez les bras vers l'avant*
- *Atterrissage en douceur*
- « *Double ciseau* »
- *Le corps à la verticale*

Jeu : Tag à cloche-pied (8 - 10 minutes)

- L'animateur choisit 2 enfants «tagués» pour toucher les autres enfants.
- À chaque partie, l'animateur nomme un mouvement que les enfants «qui ne sont pas tagués» doivent exécuter.
- Au son de la musique, les enfants doivent circuler autour de l'espace d'activités dans cette direction.
- *Lorsque vous êtes touché, vous devez bondir sur un pied en l'air 5 fois aussi haut que vous pouvez, vous pouvez ensuite retourner jouer.*
- Toutes les 60 secondes, changez celui «qui l'est» ainsi que le mouvement à exécuter.
- Différents mouvements :
 - » *marcher*
 - » *courir en petites foulées*
 - » *courir*
 - » *galoper*
 - » *sautiller*

Récapitulatif (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 la plus facile? Pourquoi?

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été la plus difficile? Pourquoi?

Lorsque vous sautilliez très haut ou bas, lentement ou rapidement, vos bras bougeaient-ils différemment ?

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.