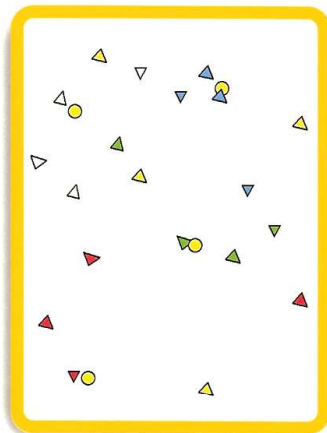



Collaborer

60

Variante de balle assise II

JOUER (p. 9)



BALLE À 4 ÉQUIPES

Matériel:

4-6 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

Tous les joueurs cherchent à toucher les joueurs des 3 autres équipes.

Chaque joueur touché doit s'asseoir.

Un joueur assis qui intercepte une balle peut se relever.

À la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Les membres d'une équipe peuvent se faire des passes.

Le maître interrompt la partie si tous les joueurs d'une équipe sont assis.



Passer la balle à ton coéquipier pour le racheter!

L'élève sait-il se placer pour aider son équipe?

60

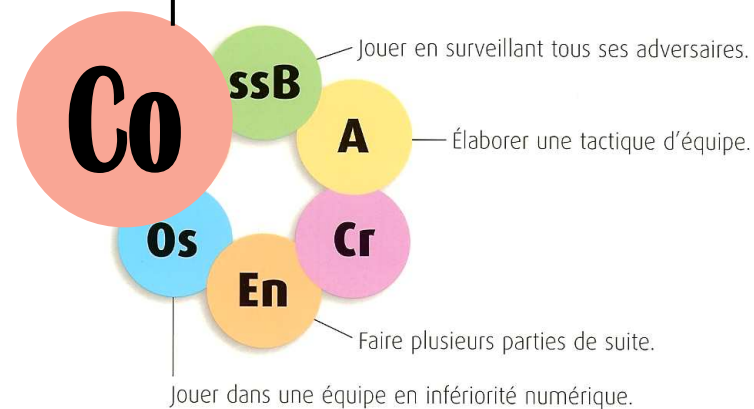
Variante de balle assise II

Améliorer la vision périphérique

8-10 ans



Faire des passes à des coéquipiers



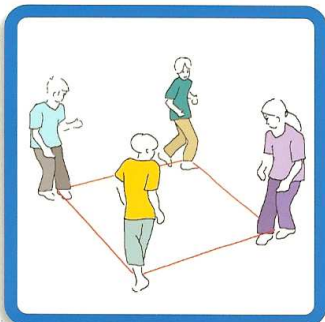
Apprendre en mouvement

AUTRES ASPECTS (p. 6, 7)



Lis la 1^{re} phrase en marchant en avant, la 2^e en marchant en arrière, etc.!

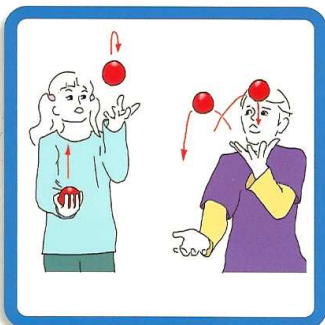
L'élève marque-t-il la ponctuation (point = changement de direction, virgule = lever le genou, point à la ligne = arrêt pieds joints, ...)?



Placez-vous pour que l'élastique* forme un carré parfait!

* élastique de jeu (~ 6 m)

Les élèves s'organisent-ils pour passer du carré au rectangle, du losange au triangle, ...?



Exerce-toi en calcul oral tout en jonglant avec 2 balles!

Réussit-il à coordonner: «lancer-lancer» tout en énonçant l'opération (ex: 3+8) et à donner la solution en recevant?

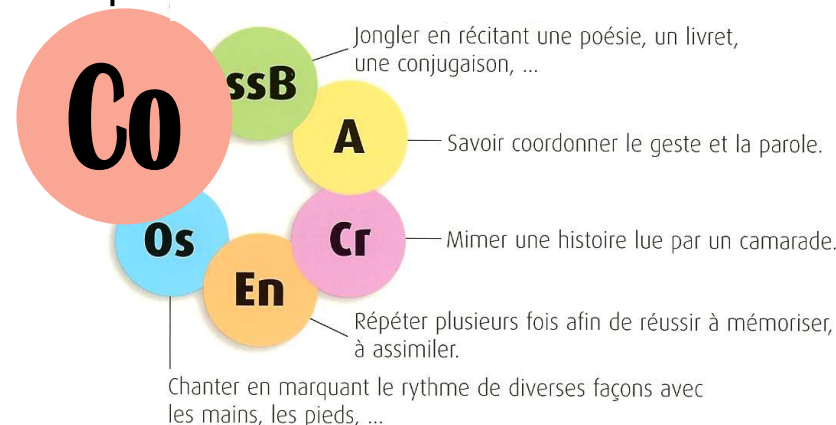
Apprendre en mouvement

Utiliser le corps comme vecteur d'apprentissage

8-10 ans

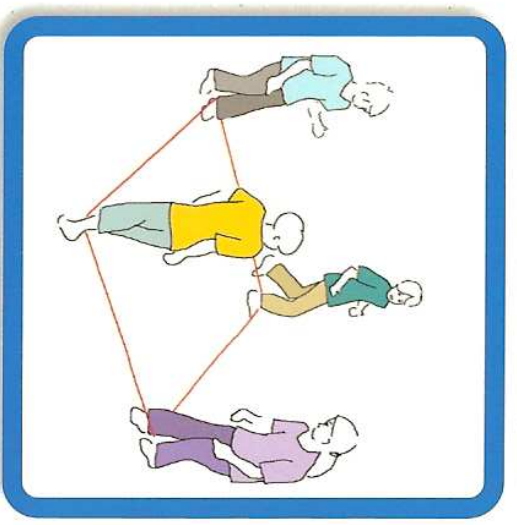


Par groupe : réaliser des figures géométriques sur la base d'un dessin (étoile, flèche, ...)



FICHE DE L'ÉLÈVE

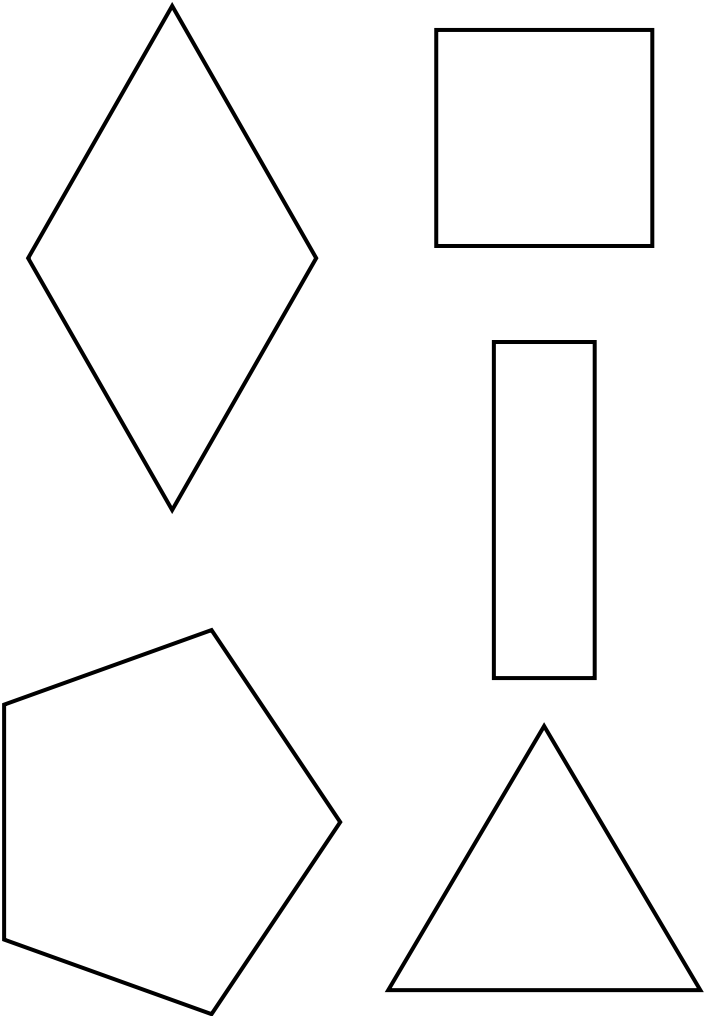
Par groupe : réaliser des figures géométriques sur la base d'un dessin (étoile, flèche, ...)



Placez-vous pour que l'élastique* forme un carré parfait!

* élastique de jeu (~ 6m)

Les élèves s'organisent-ils pour passer du carré au rectangle, du losange au triangle, ... ?



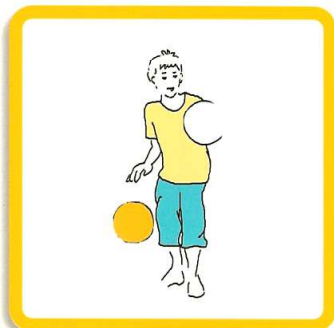
Dribbler

JOUER (p. 10, 11)



Dribble sur une feuille!

La main accompagne-t-elle la balle?
Le contact avec la balle se fait-il en souplesse, doigts légèrement écartés?



Dribble avec 2 ballons!

L'élève réussit-il le dribble à 2 balles:
simultané, alterné?
Et en se déplaçant en avant, en arrière, ...?



Traverse un banc en dribblant!

Arrive-t-il à dribbler 10 fois de suite en gardant son équilibre?
Et en dribblant avec l'autre main?

Dribbler

Entraîner les habiletés motrices spécifiques

8-10 ans

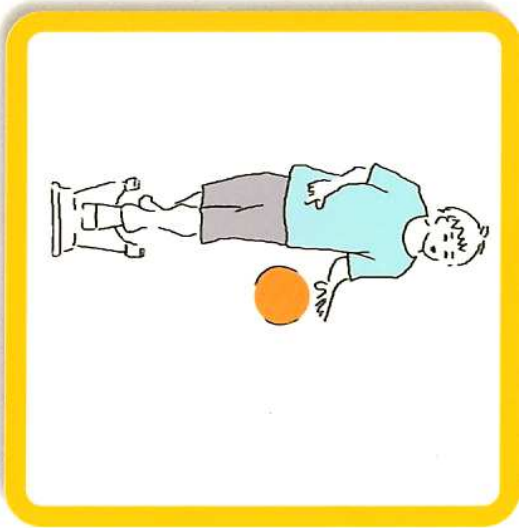


Par 2 : dribbler en miroir



FICHE DE L'ÉLÈVE

Par 2 : dribbler en miroir



Traverse un banc en dribblant !

Arrive-t-il à dribbler 10 fois de suite en gardant son équilibre ?

Et en dribblant avec l'autre main ?

Courir longtemps

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 14)



Courez ensemble à une vitesse modérée!

Les élèves courent-ils à la même vitesse (=sans tendre la corde)?



Cours à la vitesse qui te convient et expire régulièrement!

L'élève a-t-il trouvé un rythme de respiration?



Si tu as 9 ans, cours pendant 9 minutes sans t'arrêter!

Court-il sans interruption pendant toute cette durée?

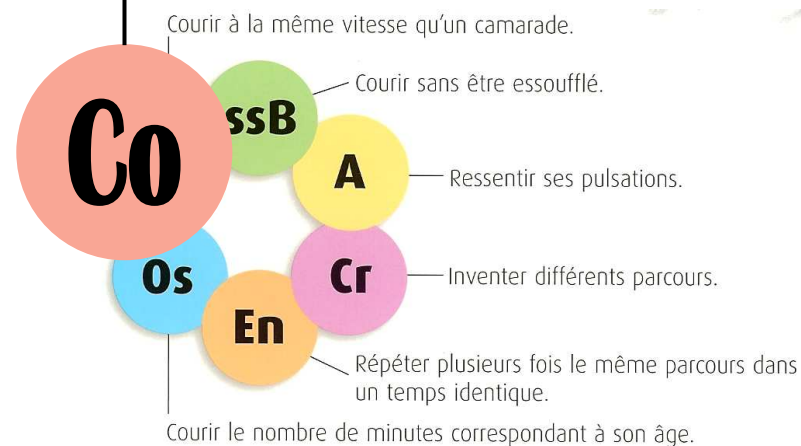
Courir longtemps

Apprendre à doser son effort pendant une course de longue durée

8-10 ans

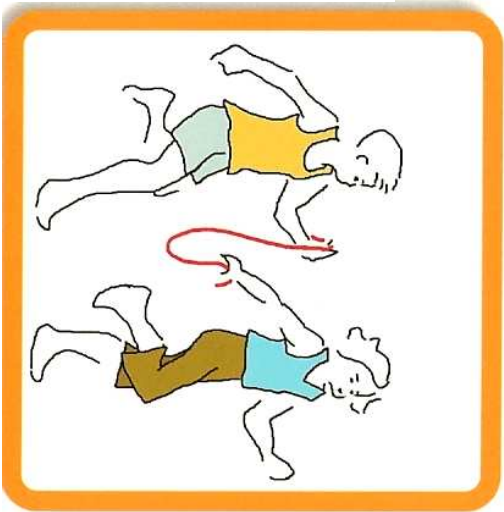


Courir à la même vitesse qu'un camarade



FICHE DE L'ÉLÈVE

Courir à la même vitesse
que ton (tes) camarade(s)



Courez ensemble à une vitesse modérée !

Les élèves courent-ils à la même vitesse (= sans tendre la corde) ?

Lutter

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 27, 28)



Empare-toi du ballon!

Chacun respecte-t-il le signal de début de combat?
Et le signal de fin?



Pose ta main sur celle de ton adversaire!

Pendant toute la durée du duel, les élèves restent-ils comme des «planches» (dos droits et jambes tendues)?



Sur un pied: utilise ta jambe levée pour déséquilibrer ton rival!

Le vainqueur reste-t-il en équilibre au moins 3 secondes après la fin de l'assaut (pied posé sur une ligne au sol ou sur la poutrelle)?

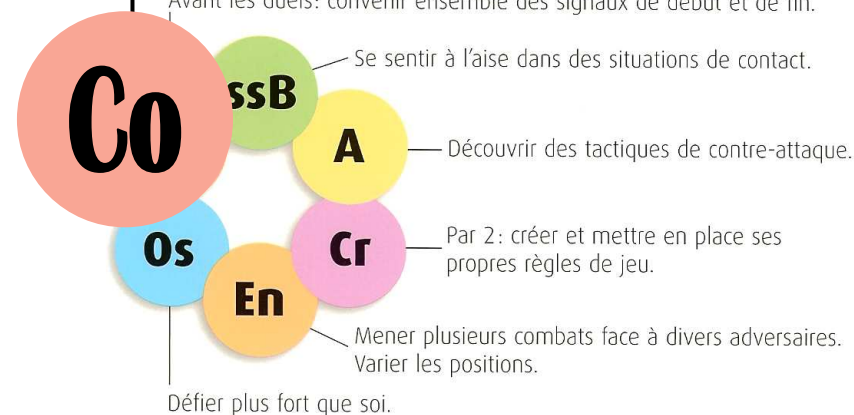
Lutter

Se fortifier lors de diverses confrontations

8-10 ans



Avant les duels, convenir ensemble des signaux de début et de fin



FICHE DE L'ÉLÈVE

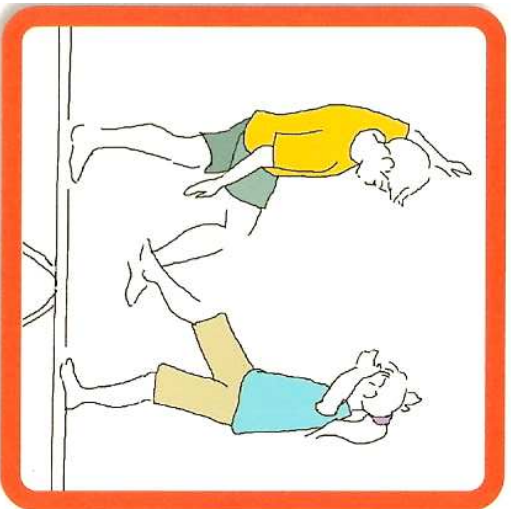
Avant les duels, convenir ensemble des signaux de début et de fin



Empare-toi du ballon !

Chacun respecte-t-il le signal de début de combat ?

Et le signal de fin ?



Sur un pied : utilise ta jambe levée pour déséquilibrer ton rival !

Le vainqueur reste-t-il en équilibre au moins 3 secondes après la fin de l'assaut (pied posé sur une ligne au sol ou sur la poutrelle) ?

5

Attitudes corporelles

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 14)



Assis en tailleur: inspire en te redressant puis relâche-toi en expirant!

À la fin de l'inspiration, tout le dos est-il droit et vertical?



Tiens en position d'équilibre sur un pied!

L'élève réussit-il à positionner son dos, sa jambe arrière et ses bras à l'horizontale?



En appui sur les coudes: reste droit comme une planche!

Reste-t-il droit (des talons à la tête) pendant 6-10 secondes?

Et en position latérale: tient-il en appui sur 1 coude puis sur l'autre?

5

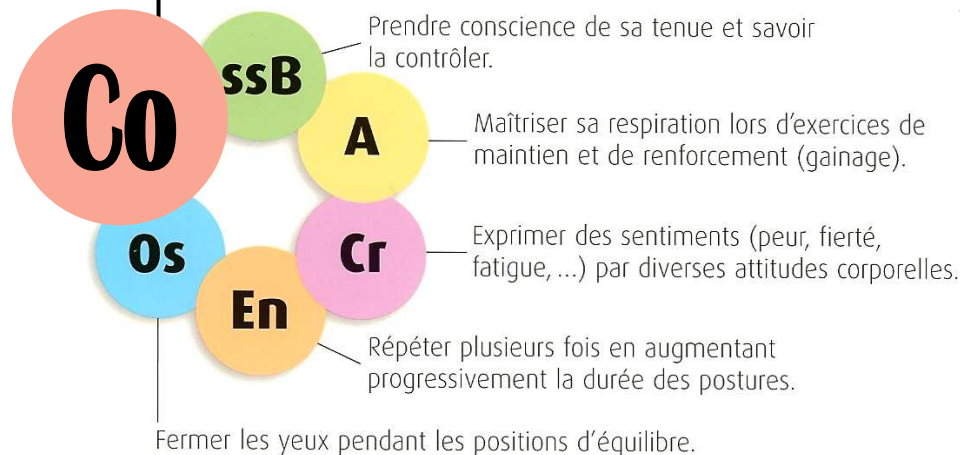
Attitudes corporelles

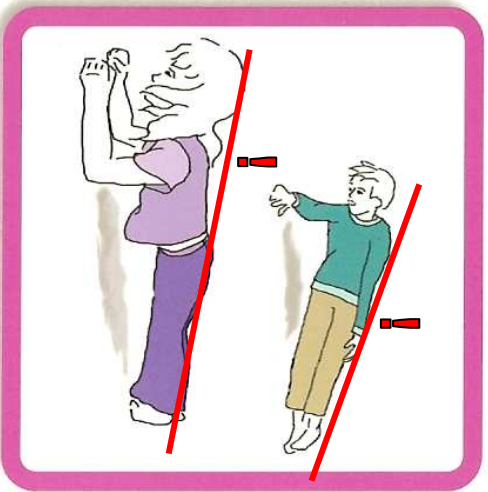
Maîtriser et renforcer la musculature de maintien

8-10 ans



Accepter les corrections (dos droit, respiration) de son partenaire.

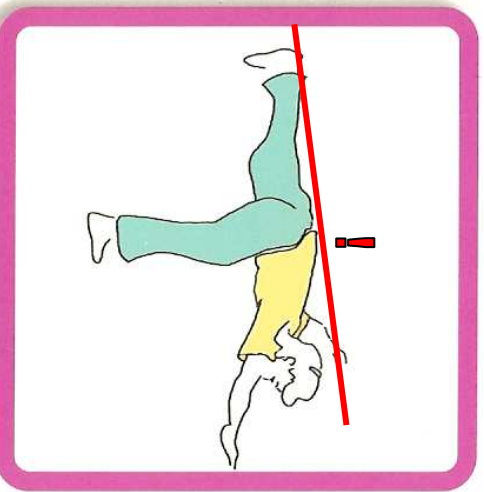




En appui sur les coudes: reste droit comme une planche!

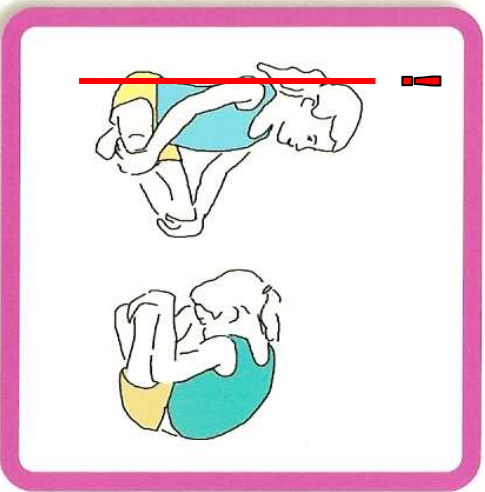
Reste-t-il droit (des talons à la tête) pendant 6-10 secondes?

Et en position latérale: tient-il en appui sur 1 coude puis sur l'autre?



Tiens en position d'équilibre sur un pied!

L'élève réussit-il à positionner son dos, sa jambe arrière et ses bras à l'horizontale?



Assis en tailleur: inspire en te redressant puis relâche-toi en expirant!

À la fin de l'inspiration, tout le dos est-il droit et vertical?

FICHE DE L'ÉLÈVE

Accepter les corrections (dos droit, respiration) de son partenaire.