



Compétence 1 Traiter une situation de coordination motrice générale la pratique des jeux de marches, de sauts, de courses, de mouvements gymniques et de manipulations d'objets

LECON 4 : PRATIQUER DES JEUX DE COURSES

1- SITUATION D'APPRENTISSAGE

C'est le lancement des journées sportives de ton quartier. Tu as décidé de faire des jeux de courses. Tu nommes la course puis la pratiques.

Séance 1 : La course de vitesse

2- CONTENU DE LA SEANCE

Papa/Maman fait faire à l'enfant des exercices d'échauffement (de petits sauts, des exercices respiratoires).

Papa/Maman dit à l'enfant d'aller chercher une cuvette à la cuisine en courant.

L'enfant revient en un temps record avec la cuvette.

Il/elle félicite l'enfant puis nomme la course (course de vitesse).

Avec de la craie ou une baguette en bois, Papa /Maman trace sur le sol une ligne A (point de départ) puis une ligne B (point d'arrivée) distancées de 5 mètres l'une de l'autre.

Il/elle court rapidement de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

Ensuite Papa /Maman fait imiter cette action par l'enfant.

L'enfant fait la course de vitesse.

Papa /Maman aide l'enfant à réussir.

Suggestions de matériels aux parents

Sifflet craies blanches, de couleurs, de l'eau à boire

Temps d'apprentissage 20 min

Age : 4 ans ½

3- ACTIVITE D'APPLICATION

Pratique la course de vitesse du point A au point B en un temps record.

Réponse : Au signal, l'enfant court rapidement du point A au point B.

Papa/Maman et enfant s'asseyent à même le sol pour se reposer pendant quelques minutes, le parent leur chante une berceuse.

4- SITUATION D'EVALUATION

Exercice 1 : Cours autour du salon en tapant les mains pendant 3 minutes.

Réponse 1 : L'enfant exécute la course de longue durée.

Exercice 2 : Pratique la course de vitesse sur une distance de 10 mètres en un temps record.

Réponse 2 : Au signal, l'enfant fait la course de vitesse.