



**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**

Tu étais avec Papa/Maman au 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 longue durée**

### **2- CONTENU DE LA SEANCE**

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

Papa/Maman félicite l'enfant mais lui demande de ne pas courir vite.

Papa/Maman court par petites foulées pendant 3 minutes autour d'un cerceau ou d'un grand rond tracé sur le sol.

Il/Elle fait décrire à l'enfant cette course puis la nommer (c'est une course de longue durée).

Il/elle fait imiter cette action par l'enfant.

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 : 4ans

### **3- ACTIVITE D'APPLICATION**

Pratique la course de longue durée autour de la table pendant 3 minutes.

**Réponse :** L'enfant court à petites foulées autour du cercle ou du rond pendant 3 minutes.

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