



**Compétence 1 Traiter une situation de coordination motrice générale par 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

Les enfants sont contents de se retrouver dans la cour de la maison. Ils décident de faire un jeu de courses. Ils nomment les courses puis les pratiquent.

**Séance 1** : La course de longue durée

### 2- CONTENU DE LA SEANCE

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

Papa/Maman dit à l'enfant : cours et fais deux tours du grand rond tracé sur le sol

Bravo tu cours bien ! Mais regarde ma course

Papa / Maman court pendant longtemps autour du grand rond tracé sur le sol

Papa/Maman fait décrire cette course : c'est une course de longue durée

Papa/Maman fait imiter cette action par l'enfant

Papa/Maman aide l'enfant à réussir

**Suggestions de matériels aux parents** : sifflet, charbon, cendre, craie blanche, craie de couleur, de l'eau à boire

**Temps d'apprentissage 20 min**

**Age : 4 ans**

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

Cours autour du grand rond tracé au sol. A mon signal, tu t'arrêtes.

Réponse : l'enfant court autour du grand rond tracé au sol et s'arrête au signal de Papa/Maman.

A la fin de l'activité, Papa/Maman fait asseoir l'enfant à même le sol et le laisse se reposer pendant quelques minutes.

Le parent lui chante une berceuse et lui donne de l'eau à boire