



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

Tes amis et toi voulez participer à la journée sportive du quartier. Vous décidez de faire des jeux de courses. Vous nommez les différentes courses puis vous les pratiquez.

Séance 1 : La course de longue durée

2- CONTENU DE LA SEANCE

Papa/Maman Fait avec l'enfant des exercices d'échauffement (de petits sauts, exercices respiratoires)

Papa / Maman dit à l'enfant de courir du salon a la cuisine 3 fois.

L'enfant revient après une longue durée.

Papa/Maman félicite l'enfant.

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 cette course puis la nomme (c'est une course de longue durée).

Ensuite, il /elle fait imiter cette action par l'enfant.

Papa / Maman aide l'enfant à réussir.

Suggestions de matériels aux parents

Sifflet, craies blanches/couleurs, cerceau

Temps d'apprentissage 20 min

Age : 3ans

3- ACTIVITE D'APPLICATION

Papa / Maman donne un signal et demande à l'enfant de pratiquer la course de longue durée.

Réponse : Au signal, 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.