

Leçon

Diamants multicolores

Les capacités physiques et de coordination, de même que le contact social au sein du groupe, sont des facteurs déterminants pour le développement positif de l'enfant. Dans cette leçon, les enfants améliorent leur force et leur mobilité de manière ludique, tout en affinant leur coordination. Et cela en jouant avec de simples capsules de bouteille.

Conditions cadres





Durée de la leçon: 45 minutes

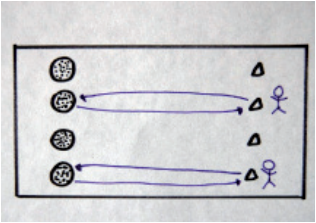



Tranche d'âge: 5-10 ans

Degrés scolaires: préscolaire à 3^e année primaire

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la perception corporelle et renforcer ses muscles de manière ludique.
- S'orienter au sein du groupe, réagir vite, différencier, rythmer et se maintenir en équilibre.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	Aimants de couleur Les enfants courent en évitant les capsules réparties sur le sol. L'enseignant annonce une couleur et une partie du corps. Les coureurs trouvent le plus rapidement possible la bonne capsule et la touchent avec la partie du corps nommée (par ex. pointe du nez sur jaune, nombril sur bleu, index sur rouge, etc.). Changer les modes de déplacement: courir en avant, en arrière, de côté, sautiller, avancer à quatre pattes, etc.		Capsules
	2'	Grand huit Debout station écartée, l'enfant fait passer la capsule entre ses jambes de manière à décrire un huit. Le buste est incliné vers l'avant et les jambes restent tendues. Dans les deux sens.		Capsules
	3'	Message secret L'enfant tient une capsule dans la main droite. Il passe le bras derrière l'épaule afin de transmettre l'objet dans l'autre main, placée dans le dos. Alternier la position des bras et répéter plusieurs fois. Maintenir la position quelques secondes lors du passage de l'objet afin de sentir quels muscles sont particulièrement sollicités.		Capsules
	3'	Diamant volant Couchés sur le ventre, les enfants font passer la capsule (diamant) dans leur dos, puis devant le visage, bras toujours tendus. Le haut du corps se soulève légèrement à chaque passage du diamant d'une main à l'autre.		Capsules

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	7' Jamais le dernier! Par petits groupes, les élèves se placent sur un côté de la salle. A l'opposé se trouvent 20 capsules pour chaque équipe. Les coureurs s'élancent à tour de rôle et prennent entre une et trois capsules par trajet. Celui qui prend la dernière capsule a perdu.		Capsules
	5' Percussions Les pieds frappent alternativement le sol en rythme (droite-gauche-droite-gauche). Dans chaque main, les enfants tiennent une capsule. Ils marquent le rythme du galop (ta tam, ta tam, ta tam) en les frappant l'une contre l'autre. Qui réussit en inversant pieds-mains? Qui parvient à taper les capsules derrière le dos, entre les jambes, sur le sol sans perdre le rythme?		Capsules
	10' Diamant magique Selon le nombre d'élèves, désigner trois à quatre chasseurs marqués par un sautoir. Parmi les autres joueurs, quatre ou cinq reçoivent une capsule magique en cachette de la part des chasseurs. Lorsqu'un enfant est touché par un chasseur, il se met en équilibre sur une jambe et croise les bras. Un magicien peut le délivrer en le touchant avec le diamant magique (capsule). Si un magicien est attrapé par un chasseur, il doit abandonner ses pouvoirs (il rend la capsule au meneur de jeu) et devient un joueur comme les autres. Si les chasseurs réussissent, après un temps donné, à neutraliser tous les magiciens, ils ont remporté la partie.		Capsules, sautoirs
Retour au calme	5' Varicelle Par deux, A se couche sur le ventre et ferme les yeux. B dépose quelques capsules (1 à 5) sur son dos, A tente de deviner leur nombre.		Capsules