Leçon 2 de six leçons

SAUTS ET RÉCEPTION AU SOL

Dynamisme soutenu	
Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/ défi personnel	D(1-3)-7
Vie active dans la communauté	

ÉQUIPEMENT

• aire libre de tout obstacle • six rangées de deux tapis d'exercice pliables • quatre à sept cerceaux • chanson *Kung Fu Fighting* de Carl Douglas

RESSOURCES CONNEXES

• *Ready-to-Use P.E. Activities for Grades K-2* (LRC#257180) or *Grades 3-4* (LRC#257198), J. Landy & M. Landy, 1992, **www.lrc.education.gov.ab.ca**
• Site Web *Éducation physique en ligne* d'Alberta Education, **http://education.alberta.ca/apps/EducationPhysique**

MISE EN TRAIN!

PRIS AU LASSO!

Désignez quatre à sept cowboys parmi les élèves, et donnez à chacun un cerceau qui lui servira de lasso. Au signal, tous les autres élèves jouent le rôle de chevaux et galopent dans l'aire d'activité pendant que les cowboys les poursuivent à la course pour les attraper au lasso. Quand un cowboy attrape un cheval en l'entourant de son cerceau, il l'amène au corral (un coin désigné de l'aire d'activité). Une fois au corral, chaque « cheval » capturé doit exécuter un exercice spécial pour retrouver sa liberté et retourner galoper avec les autres; p. ex., cinq sauts groupés suivis d'un bond ou un autre exercice choisi par la classe. Pendant l'activité, faites jouer de la musique western et interrompez-la souvent pour que les cowboys donnent leurs lassos à des élèves qui n'ont pas encore joué le rôle de cowboy.

La sécurité avant tout!
Pour connaitre les mesures de sécurité, la supervision et l'équipement requis lors de jeux de poursuite, voir la page 73 du document *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices* publié par le Alberta Centre for Injury Control and Research (ACICR), version française révisée, 2009, http://education.alberta.ca/media/1171275/lignesdirectrices_securite.pdf.

Indications que les élèves réussissent le résultat d'apprentissage...

« Les élèves vont nommer des moyens de changer une activité afin qu'elle pose un défi à leurs capacités personnelles. » *Programme d'éducation physique*, Alberta Learning, 2000.

• Les élèves sautent et retombent sur leurs pieds en douceur et sans bruit.
• Les élèves expérimentent des sauts qu'ils n'avaient pas encore exécutés en faisant varier la hauteur et la longueur de leurs sauts ou leurs façons d'atterrir.

French-Gymnastics-K-3.indd 3 13-03-30 3:31 PM

ACTION!

ON A SAUTÉ SUR LA LUNE!

Lorsque vous planifiez des activités d'apprentissage, assurez-vous de tenir compte des habiletés de tous les élèves en procédant aux adaptations requises pour donner à tous la chance d'apprendre et de réussir. Demandez aux élèves de prendre place à l'endroit de leur choix dans l'aire d'activité, puis de sauter en s'efforçant d'atterrir le plus doucement possible et en faisant le moins de bruit possible. Expliquez-leur qu'il est important d'atterrir en douceur et sans bruit en fléchissant les chevilles, les genoux et les articulations des hanches pour absorber le poids du corps et éviter ainsi les blessures. Demandez à des groupes de trois ou quatre élèves de se mettre en file derrière une rangée de bancs devant lesquels vous avez disposé des tapis d'exercices. Le premier élève de chaque file monte sur le banc, puis il saute sur un tapis en s'efforçant d'atterrir en douceur et sans bruit. Il se dirige vers le bout opposé du tapis, en descend et revient se placer à la queue de la file formée par son groupe, derrière le banc. Au moment où un élève descend du matelas, l'élève suivant de son groupe monte sur le banc et exécute un saut. Mettez les élèves au défi d'exécuter des sauts variés; p. ex., en hauteur, en longueur, avec écart, avec toucher des talons, coups de pied d'arts martiaux, demi-vrilles, vrilles complètes, imitations de vedettes rock, improvisations. Insistez sans cesse sur l'importance d'atterrir en douceur et sans bruit. Invitez les élèves à mettre leurs propres habiletés à l'épreuve en choisissant des types de sauts variés et en se fixant des objectifs de longueurs et de hauteurs.

La sécurité avant tout!
Pour connaitre les mesures de sécurité, la supervision et l'équipement requis lors d'activités de gymnastique, voir les pages 19 et 20 du document *L'activité physique dans les écoles de l'Alberta – Lignes directrices* publié par l'ACICR, version française révisée, 2009, http://education.alberta.ca/media/1171275/lignesdirectrices_securite.pdf.

COUPS DE PIED D'ARTS MARTIAUX : Dites aux élèves que vous souhaitez voir leurs meilleurs coups de pied d'arts martiaux. Stimulez-les en faisant jouer la chanson *Kung Fu Fighting* de Carl Douglas et demandez-leur d'exécuter leurs coups de pieds en se déplaçant dans les espaces libres de l'aire d'activité. Rappelez-leur qu'ils doivent toujours atterrir de façon sécuritaire, en douceur et sans bruit. Interrompez souvent la musique et demandez aux élèves qui se trouvent d'un côté de l'aire d'activité de faire une démonstration de leurs coups de pied. Les élèves qui se trouvent de l'autre côté observent leur performance, incluant leurs atterrissages en douceur, et essaient de s'en inspirer pour imaginer de nouveaux coups de pied.

DÉTENTE!

Invitez les élèves à exécuter deux autres coups de pied au ralenti tout en marchant vers le centre de l'aire d'activité. Lorsqu'ils sont rassemblés, revoyez avec eux les deux expressions clés valables pour la réception de tous les types de sauts : en douceur et sans bruit. Demandez-leur de nommer d'autres activités lors desquelles des atterrissages en douceur et sans bruit sont importants.

Dynamisme soutenu

French-Gymnastics-K-3.indd 4 13-03-30 3:31 PM