



# Sport des enfants J+S

**Titre de la leçon:** La perception - les sens

**Auteur:** Valérie Brühlhart

## Conditions cadres

Durée de la leçon : 70 minutes

Niveau  simple  moyen  difficile

Âge 5-10 ans

Taille du groupe env.20 enfants

Env. du cours salle de gym

Aspects de sécurité **aucun**

## Objectifs/But d'apprentissage :

Apprentissage du mouvement, les variations, la perception et les sens.

## Indications/Remarques :

Manuel exemples pratiques p.48-51

## Contenu : Echauffement

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prise de contact</li><li>- Stimuler le système cardio-vasculaire</li><li>- Jouer avec la balle de diverses façons</li><li>- Faire des variations</li><li>- Employer les sens</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lorsque je lève bras droit, ils font avec le pied droit</li><li>- Lorsque je lève bras gauche, ils font avec le pied gauche</li></ul>	Balles dispersées au sol : Se déplacer sans toucher les balles. Au coup de sifflet : <b>1</b> s'arrêter à 1 balle et lever le pied droit au-dessus <b>2</b> idem avec le pied gauche <b>3</b> prendre 1 balle la lancer en l'air et accomplir une tâche <b>4</b> 2/2 en face des passes avec pied droit  <b>5</b> idem avec pied gauche 2/2 <b>A</b> lance sa balle en l'air, pendant ce temps <b>B</b> lui lance sa balle et <b>A</b> lui la renvoie et ensuite il récupère sa balle qui redescend <b>6</b> changer les rôles <b>7</b> estafettes de 4 en colonne : courir, lancer la balle contre le mur, retour et passer la balle au suivant <b>8</b> idem mais en dribblant la balle	balles



### Partie principale

40 min.	<p>divers jeux de course, réagir à des stimuli auditifs, visuels, tactiles. Au signal sonore et ensuite au signal visuel : je montre une couleur rouge = feu bleu = eau vert = tremblement</p> <p><b>Variante</b></p> <p><b>Variante</b></p>	<p>Disperser tapis et cordes dans la salle</p> <p>Jeu : <b>les intempéries</b> Au signal : feu = cordes eau = tapis tremblement = se mettre en boule</p> <p>2/2 <b>A</b> devant jambes écartées <b>B</b> roule la balle et <b>A</b> part quand il voit la balle, inverser les rôles.</p> <p>Sur une ligne, numéroté les enfants de <b>1</b> à <b>4</b>, quand je dis <b>1</b> tous les <b>1</b> courent jusqu'à l'arrivée. Idem avec des sautoirs et quand je montre une couleur ceux-ci partent.</p> <p>Former <b>5</b> colonnes de <b>4</b>, le 1<sup>er</sup> met un sautoir dans la ceinture du training, le 2<sup>ème</sup> tourné vers le moniteur qui est derrière tire le sautoir au signal visuel du moniteur et donne le départ du 1<sup>er</sup>.</p> <p>Former <b>3</b> groupes et chacun cherche un exemple pour illustrer un stimuli et le fait exécuter aux autres.</p> <p>Jeu de poursuite : <b>2 c'est assez 3 c'est trop</b> 2/2 se tenir par le bras sans bouger. Un chasseur doit poursuivre un gibier et pour ne pas se faire toucher celui-ci va attraper le bras d'un duo et celui de l'autre côté doit quitter le duo. Quand on quitte un duo on devient le chasseur.</p>	balles sautoirs cartes de couleurs 4 tapis 4 cordes
---------	--	---	---

### Retour au calme

15 min.	<p>Nommer diverses parties du corps</p> <p>Contracter et relâcher son corps</p> <p>Manuel pratiques p.48-51</p>	<p>En cercle : coucher sur le dos, yeux fermés. <b>Le spaghetti</b> est cru = les jambes, fesses, bras poignets, nuques sont contractés. <b>Le spaghetti</b> est cuit = les mêmes parties sont relâchées. Répéter plusieurs fois les 2 choses.</p> <p>En cercle, assis : lire à plusieurs 3 feuilles et discussion ensemble sur les pts. importants de la leçon.</p>	3 feuilles
---------	---	--	------------