



KaziLafya



Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

NIVEAU 4
MATERIEL DE FORMATION
KAZIKIDZ

Gestion du projet

- Prof. Dr. Uwe Pühse, Université de Bâle, Suisse
 - Prof. Dr. Cheryl Walter, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Jürg Utzinger, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
 - Prof. Dr. Markus Gerber, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Ivan Müller, Université de Bâle, Suisse
 - Stefanie Gall, Université de Bâle, Suisse
-

Gestion du projet en Côte d'Ivoire

- Prof. Bassirou Bonfoh, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Dr. Sylvain G. Traoré, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Prof. Dao Daouda, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Dr. Jean T. Coulibaly, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Serge A. Ayekoé, Institut National de la Jeunesse et des Sports, Abidjan, Côte d'Ivoire
-

Education physique: Experts et conseillers

- Melanie Glover, Université de Bâle, Suisse
 - Roman Aebischer, Université de Bâle, Suisse
 - Danielle Smith, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Siphesihle Nqweniso, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Larissa Adams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Nandi Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Drusilla Deysel, Département du Cap-Est des Sports, Loisirs, Arts et de la Culture, Afrique du Sud
 - Heather Gibbon, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Margie Botha, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Rosa du Randt, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Darelle van Greunen, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dr. Christian Herrmann, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Harald Seelig, Université de Bâle, Suisse
 - Marina Wälti, Université de Bâle, Suisse
-

Bouger-à la-musique: Experts et conseillers

- Chantal Brügger, Université de Bâle, Suisse
 - Lize van der Walt, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Marelize Marx, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Beatrice Goetz, Université de Bâle, Suisse
 - Gareth Williams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Christine Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Nicki-Ann Rayepen, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Santé, hygiène et nutrition: Experts et conseillers

- Nicola Hausner, Université de Bâle, Suisse
 - Tracey Marais, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dorelle Isaacs, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dr. Peter Steinmann, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Bruce Damons, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Annelie Gresse, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Illustrations et conception

- James Scholtz, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Kathryn Smith, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Sarah Jane Collins, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Traduction en langue française

- **Education physique:** Babo Stephane (Niveau 1), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 2), Gba Bomey Clément (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Dr. Kouassi Kouadio Benal (Niveau 5), Koné Bognan Valentin (Niveau 6), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 7)
- **Bouger-à la-musique:** Dr Kouassi Kouadio Benal (Niveaux 1 et 3), Babo Stephane (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Soiret Keagon (Niveau 4), Serge Pacôme (Niveau 4), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 5), Zausa Diorme Marie Aurore Koko (Niveau 6), Gba Bomey Clément (Niveau 7)
- **Santé, hygiène et nutrition:** Koné Bognan Valentin (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Kouassi Kouadio Bénal (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 5), Zausa Diorme Marie Aurore Koko (Niveau 6), Dr. Soiret Keagon Serge Pacôme (Niveau 7)

Le matériel de formation de *KaziKidz* utilisé dans le projet *KaziLafya* a été développé avec le support financier et technique de la Fondation Novartis depuis 2017.

Fondation Novartis, Basel, Switzerland: Dr. Ann Aerts, directrice de la Fondation Novartis, en collaboration avec Christina Wadhvani (directrice des modèles d'incubateur en santé publique) et Zaahira Gani (gestionnaire de projet).

Contact

Fondation Novartis
Novartis Campus
Forum 1-3.97
4002 Bâle
Suisse
Phone: +41 61 696 23 00
info@novartisfoundation.org

Médias

Pour tous renseignements sur les médias, veuillez contacter Nikolaus Guntrum Tel: +41 61 696 57 62
nikolaus.guntrum@novartis.com

Remerciements

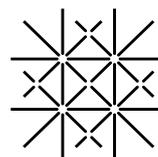
Un chaleureux merci à toutes les écoles *MASE* (Maladie, Activité et Santé des Ecoliers) pour l'essai et le test pilote des leçons. Les directeurs et les enseignants des écoles pilotes ont fourni de précieuses contributions au cours du développement du matériel de formation de *KaziKidz*. De plus pour le soutien, un sincère remerciement à Prof. Dr. Hedwig Kaiser, directrice des affaires internationales, Université de Bâle; Helene Budliger Artieda, ambassadeur suisse en Afrique du Sud; Prof. Dr. Derrick Swartz, ancien vice-chancelier de l'Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Andrew Leitch, vice-chancelier adjoint, Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Lungile Pepeta, doyen des sciences de la santé, Université Nelson Mandela; Ernest Gorgonzola, directeur du district de l'éducation, mairie Nelson Mandela Bay; Dr Patrick Maduna, directeur adjoint des services cliniques, Ministère de la santé du Cap-Est, Port Elizabeth; et Mme Patricia Machawira, UNESCO, conseillère pour l'Afrique de l'Est, du Sud et du Zimbabwe.

Le matériel de formation *KaziKidz* reflète les opinions des auteurs. La Fondation Novartis ne peut être tenue pour responsable du contenu ou autre usage qui peut être fait des informations qui y sont contenues.

Le droit d'auteur et tous les autres droits sur le contenu et les illustrations appartiennent exclusivement à *KaziBantu* ou aux titulaires de droits spécifiquement nommés. Pour la reproduction de tout élément, le consentement écrit des titulaires de droits d'auteur doit être obtenu à l'avance.

© 2018 *KaziBantu*

NELSON MANDELA
UNIVERSITY



**University
of Basel**

Swiss TPH 

Swiss Tropical and Public Health Institute
Associated Institute of the University of Basel



UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health

 **NOVARTIS**

The Novartis
Foundation

Leçons

Niveau

4



*Santé, hygiène
et nutrition*



*Education
physique*



*Bouger-à
la-musique*



KaziKidz

Table des matières

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Intrstructions de base pour l'éducation physique | 7 |
| 2 | Niveau 4 Education physique | 10 |
| 3 | Football | |
| | Leçon 1: Passer la balle et contrôler | 11 |
| | Leçon 2: Passer la balle et contrôler | 13 |
| | Leçon 3: Passer la balle et contrôler | 15 |
| | Leçon 4: Passer la balle et contrôler | 17 |
| | Leçon 5: Passer la balle et contrôler | 19 |
| | Leçon 6: Passer la balle et contrôler | 21 |
| | Leçon 7: Passer la balle et contrôler | 23 |
| | Leçon 8: Leçon amusante libre | 25 |
| 4 | Evaluation: Football: Passer et contrôler la balle | 27 |
| 5 | Netball* | |
| | Leçon 1: Passer et attraper la balle | 31 |
| | Leçon 2: Passer et attraper la balle | 33 |
| | Leçon 3: Passer et attraper la balle | 35 |
| | Leçon 4: Passer et attraper la balle | 37 |
| | Leçon 5: Passer et attraper la balle | 39 |
| | Leçon 6: Passer et attraper la balle | 41 |
| | Leçon 7: Passer et attraper la balle | 43 |
| | Leçon 8: Leçon amusante libre | 45 |
| 6 | Evaluation: Netball: Passer et attraper la balle | 47 |
| 7 | Mouvement rythmique | |
| | Leçon 1: Mouvements d'animaux | 51 |
| | Leçon 2: Expression corporelle et faciale | 53 |
| | Leçon 3: Rythmique et percussion corporelle | 55 |
| | Leçon 4: Courir au son de la musique | 57 |
| | Leçon 5: Formations | 59 |
| | Leçon 6: Percussion corporelle | 61 |
| | Leçon 7: Formes et niveaux | 63 |
| | Leçon 8: Mouvements et force | 65 |
| 8 | Evaluation: Mouvement rythmique | 68 |

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 9 | Athlétisme: Disciplines de course | |
| | Leçon 1: Sprint | 71 |
| | Leçon 2: Sprint et endurance | 73 |
| | Leçon 3: Endurance | 75 |
| | Leçon 4: Disciplines de course | 77 |
| | Leçon 5: Sprint/haies et endurance | 79 |
| | Leçon 6: Epreuve | 81 |
| | Leçon 7: Epreuve | 83 |
| | Leçon 8: Leçon amusante et libre | 85 |
| 10 | Athlétisme: Evaluation: Disciplines de course | 87 |
| 11 | Fin | 90 |

La boîte à outils *KaziKidz* est un outil éducatif et pédagogique complet pour les enseignants de l'école primaire. Le contenu constitue la matière de base dans le projet *KaziLafya*. *Kazi* signifie "actif" en Swahili et *Lafya* signifie "santé". Les leçons ont été conçues conjointement avec le Programme d'Etude de l'Afrique du Sud et la Déclaration de la Politique d'Evaluation (PEASDPE). Des évaluations prêtes à l'emploi peuvent être trouvées à la fin de chaque section qui pourraient être intégrées dans les évaluations formelles de la performance des élèves et peuvent compléter les curricula de formation académiques. L'objectif est de guider les élèves à travers le contenu, les jeux et les activités de manière joyeuse, en encourageant et en promouvant un mode de vie sain. En utilisant *KaziKidz* vous contribuerez au bien-être et à la santé de vos élèves.

L'éducation physique joue un rôle essentiel dans l'éducation de l'enfant dans son ensemble. Être physiquement actif contribue au développement de la compétence physique et de la forme physique, ainsi qu'au développement cognitif, social et affectif de l'enfant. Les enfants devraient entreprendre 60 minutes ou plus d'activité physique modérée ou vigoureuse (APMV) par jour. Le bulletin d'évaluation de *Healthy Active Kids* de l'Afrique du Sud (2016) a montré que les enfants, en particulier des communautés marginalisées, n'atteignent pas les exigences quotidiennes minimales de l'APMV. L'insuffisance des infrastructures sportives et le fort taux de suivi de la télévision constituent des facteurs qui contribuent au manque de l'APMV.

En incorporant des leçons d'éducation physique dans le programme scolaire, l'école jouera un rôle important en contribuant de manière significative à l'atteinte de l'objectif des recommandations quotidiennes en matière d'activité physique. Du fait que certaines écoles sont confrontées à une infrastructure inadéquate et pauvre, le manque d'équipement et le nombre élevé d'écoliers par classe, on a tenté d'inclure ces facteurs dans la conception des plans de leçon présentés ici. L'équipement de sport et de l'éducation physique suivant a été utilisé comme un outil dans les leçons: cordes à sauter, cerceaux, frisbees, des balles de différentes tailles, et des cônes. Cet équipement ne coûte pas cher et peut être facilement créé vous-même.



Afin de contribuer significativement à la santé des élèves, il est important que les cours d'éducation physique, se déroulent régulièrement. Dans notre cas (40 minutes) pendant les 32 semaines de l'année scolaire, allant de la première à la septième année. L'établissement des procédures de routine et de règles dans les classes au début du programme peut favoriser le maintien de l'ordre dans votre classe. Cela peut prendre un certain temps au début, mais sera utile pour créer une atmosphère agréable. Les plans de leçon en bleu vous guideront à travers le matériel de formation en éducation physique.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec la mise en oeuvre du matériel pédagogique *KaziKidz* et de nombreuses bonnes expériences avec vos élèves.

Niveaux scolaires



| | | |
|---|----------------------------|------------------------------|
|  | Phase préliminaire | Leçons: 32 Evaluation: 1 |
|  | | Leçons: 32 Evaluation: 1 |
|  | | Leçons: 32 Evaluation: 1 |
|  | Phase intermédiaire | Leçons: 32 Evaluations: 4 |
|  | | Leçons: 32 Evaluations: 4 |
|  | | Leçons: 32 Evaluations: 4 |
|  | Phase supérieure | Leçons: 32 Evaluations: 4 |

EDUCATION PHYSIQUE



KaziKidz





Football: Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des cônes.

Relais au tunnelball

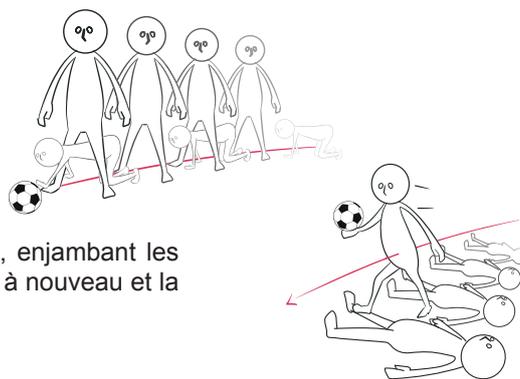
Introduction
Durée: 10 min

Outils: 1 balle et 2 cônes pour chaque équipe.

Comment jouer

Les élèves sont assis en rangées. Le premier élève de chaque équipe est assis devant et tient une balle. Au signal de l'enseignant, l'équipe se lève et prend position à califourchon. La balle est roulée dans les jambes d'un joueur, après quoi il/elle se couche dans une position transversale.

Le joueur à l'arrière arrête le ballon, touche la ligne arrière et court, enjambant les corps de ses coéquipiers, vers l'avant de la ligne. Le tunnel est formé à nouveau et la compétition continue jusqu'à ce que le leader soit de nouveau devant.



Objectif du jeu

- Apprendre à être aussi rapide que possible, tout en se déplaçant de différentes manières.

A observer: Les élèves doivent utiliser toute la longueur entre les cônes.

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. La moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "Passer la balle et marquer". Expliquez d'abord le jeu "Passer la balle et marquer", puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle pour chaque paire. Les élèves se font face, avec une distance d'environ 2 mètres entre eux, font la passe l'un à l'autre et contrôlent la balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et contrôler la balle.

A observer: Les élèves ne doivent toucher la balle que deux fois: une fois pour contrôler la balle et avec la deuxième touche, ils passent la balle. Les passes doivent être précises. Les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

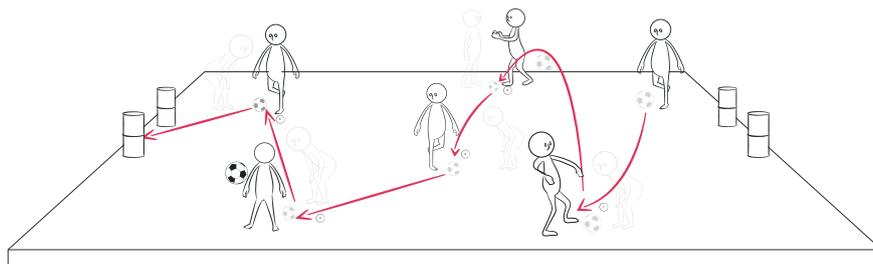
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant divise tous les élèves en 2 équipes. Il/elle dessine un terrain de jeu. Chaque champ a deux objectifs. Les élèves sont ensuite invités à jouer au football. Une équipe n'est autorisée à marquer que si cette équipe a réussi 5 passes sans interception. Il n'y a pas de gardien de but et il doit y avoir un maximum de 10 joueurs par équipe sur le terrain. Les autres élèves attendent à côté du terrain pour un tour, et ils se faufilent. Un élève est le leader et compte les passes qui ont été effectuées.



Objectif du jeu

- Apprendre à regarder les joueurs de leur équipe sur le terrain et apprendre à passer et contrôler une balle.

A observer: Si tous les élèves courent vers la balle, l'enseignant doit leur dire de se positionner de manière à ce qu'il y ait assez d'espace pour qu'un joueur atteigne la balle.

Relaxation du corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

L'enseignant dit aux élèves de s'asseoir devant lui. Il leur explique que le devoir pour la semaine prochaine est de faire leur propre football et de l'amener à l'école pour la prochaine leçon d'éducation physique. Montrez-leur un exemple de balle faite de matériaux recyclés.





Football : Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des sacs de fèves.
- Des balles.

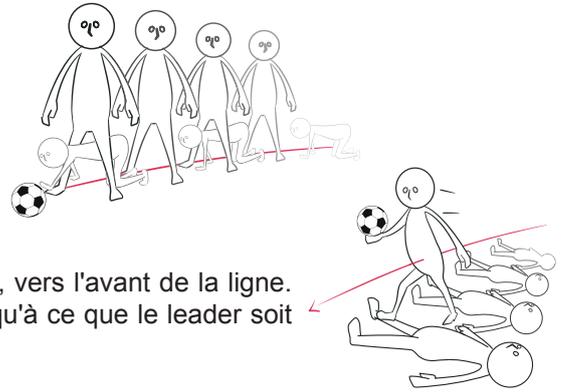
Relais au tunnelball

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 1 balle et 2 cônes pour chaque équipe.

Comment jouer

Les élèves sont assis en rangées. Le premier élève de chaque équipe est assis devant et tient une balle. Au signal de l'enseignant, l'équipe se lève et prend position à califourchon. La balle est roulée dans les jambes d'un joueur, après quoi il/elle se couche dans une position transversale. Le joueur à l'arrière arrête le ballon, touche la ligne arrière et court, enjambant les corps de ses coéquipiers, vers l'avant de la ligne. Le tunnel est formé à nouveau et la compétition continue jusqu'à ce que le leader soit de nouveau devant.



Objectif du jeu

- Apprendre à être aussi rapide que possible, tout en se déplaçant de différentes manières.

A observer: Les élèves doivent utiliser toute la longueur entre les cônes.

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. La moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "Passer la balle et marquer". Expliquez d'abord le jeu "Passer et marquer", puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

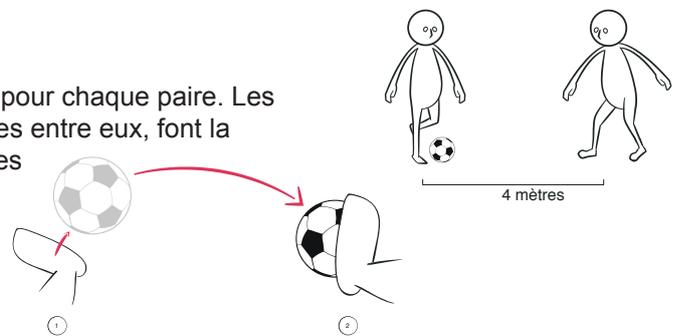
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle pour chaque paire. Les élèves se font face, avec une distance d'environ 4 mètres entre eux, font la passe l'un à l'autre et contrôlent la balle. Dites aux élèves qu'ils doivent également se servir de leur jambe la plus faible 4 mètres pour passer la balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et contrôler la balle.

A observer: Les élèves ne doivent toucher la balle que deux fois: une fois pour contrôler la balle et la deuxième fois pour faire la passe. Les passes doivent être précises. Les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

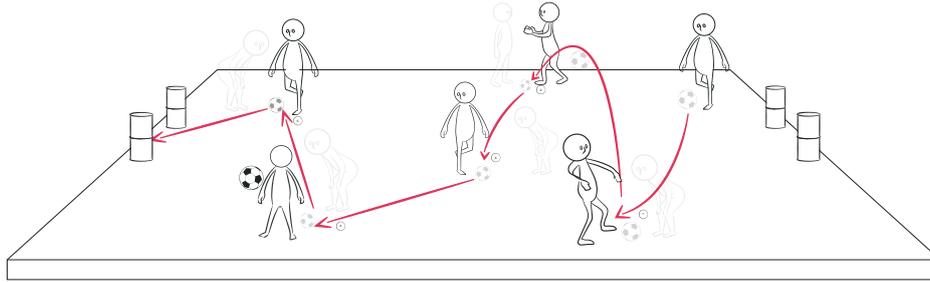
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant divise tous les élèves en 2 équipes. Il/elle dessine un terrain de jeu. Chaque terrain a deux objectifs. Les élèves sont ensuite invités à jouer au football. Une équipe n'est autorisée à marquer que si cette équipe a réussi 5 passes sans interception. Il n'y a pas de gardien de but et il doit y avoir un maximum de 10 joueurs par équipe sur le terrain. Les autres élèves attendent à côté du terrain pour un tour, et ils se faufilent. Un élève est le leader et compte les passes qui ont été effectuées.



Objectif du jeu

- Apprendre à regarder les joueurs de leur équipe sur le terrain et apprendre à passer et contrôler une balle.

A observer: Si tous les élèves courent vers la balle, l'enseignant doit leur dire de se positionner de manière à ce qu'il y ait assez d'espace pour qu'un joueur atteigne la balle.

Sac de fèves

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Un sac de fève pour chaque élève.

Comment jouer

Chaque élève a un sac de fève (ou s'il n'y a pas assez de sacs de fèves, l'enseignant peut utiliser une petite pierre) sur sa tête. Ils se déplacent autour de la zone marquée. Les mains ne touchent pas le sac de fèves. Si le sac tombe, les élèves doivent rester dans cette position jusqu'à ce qu'un autre élève lui vienne en aide en ramassant le sac de fèves et en le remplaçant.

Objectif du jeu

- Apprendre à se concentrer en marchant avec quelque chose sur la tête et faire une pause dans le processus.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves font ces exercices aussi calmement que possible, il n'est pas nécessaire de parler.



Football: Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des balles.
- Des rubans.

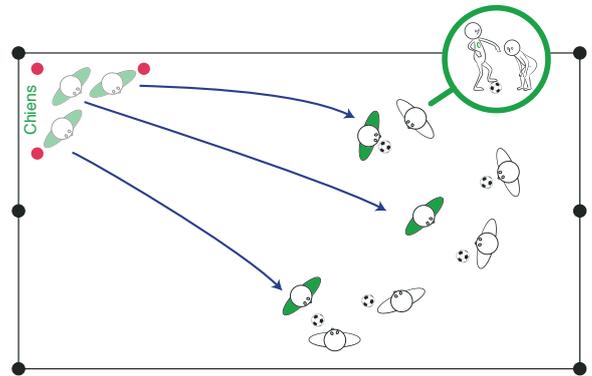
Les chats et les chiens

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes et des balles.

Comment jouer

Deux ou trois élèves sont sélectionnés comme les "chiens", et ils se tiennent dans le coin d'une zone délimitée par des cônes. Les autres élèves ont une ou plusieurs balles (l'enseignant choisit le nombre de balles à utiliser) et se tiennent n'importe où dans la zone. Le but du jeu est de protéger et garder la possession de la balle ou de la passer à un joueur de l'équipe sans être attaqué par les chiens. Lorsqu'un élève est taclé et que la balle est expulsée de la zone, l'élève recueille la balle, fait 10 sauts et rentre encore sur le terrain de jeu. Cela permet une pratique continue.



Objectif du jeu

- Apprendre à courir avec la balle et la protéger contre les adversaires.

A observer: L'enseignant doit sélectionner de nouveaux "chiens" toutes les 2 à 3 minutes.

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. La moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "Passer la balle et marquer". Expliquez d'abord le jeu "Passer la balle et marquer", puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

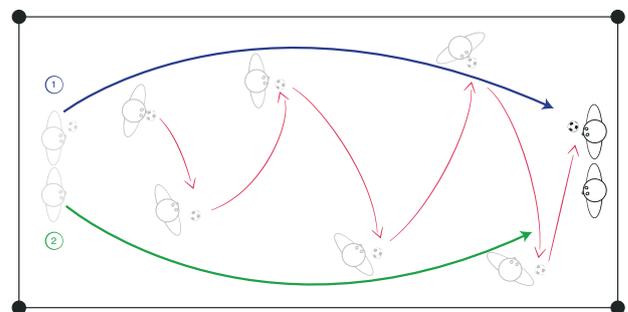
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle pour chaque paire. Ils commencent à courir dans une zone marquée et tentent de passer et de contrôler la balle. Ils doivent lever les yeux et trouver le coéquipier avant de passer la balle. D'abord, les élèves essaient de rester proches les uns des autres pendant la course, puis la distance peut être augmentée.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et contrôler la balle et localiser les joueurs de l'équipe.

A observer: Les passes doivent être aussi précises que possible. Pour améliorer les passes, les élèves doivent essayer de faire des passes plus petites. Les passes doivent être précises, les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

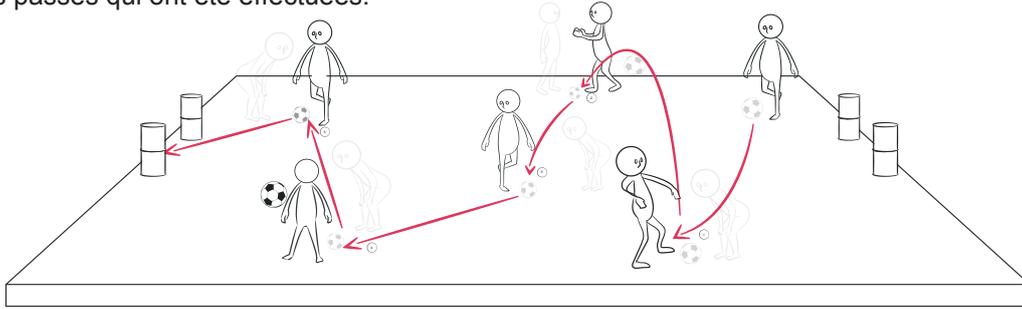
Passer la balle et marquer

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 cônes et 1 balles.

Comment jouer

L'enseignant divise tous les élèves en 2 équipes. Il/elle dessine un terrain de jeu. Chaque terrain a deux objectifs. Les élèves jouent au football et ne sont autorisés à marquer que si l'équipe a réussi 5 passes sans interception. Il n'y a pas de gardien de but et il doit y avoir un maximum de 10 joueurs par équipe. Les autres élèves attendent à côté du terrain et se déplacent avec les joueurs à intervalles réguliers. Un élève est le leader et compte les passes qui ont été effectuées.



Objectif du jeu

- Apprendre à regarder les joueurs de leur équipe sur le terrain et apprendre à passer et contrôler une balle.

A observer: Si tous les élèves courent vers la balle, ils doivent être instruits afin de laisser de la place aux joueurs pour avoir la balle.

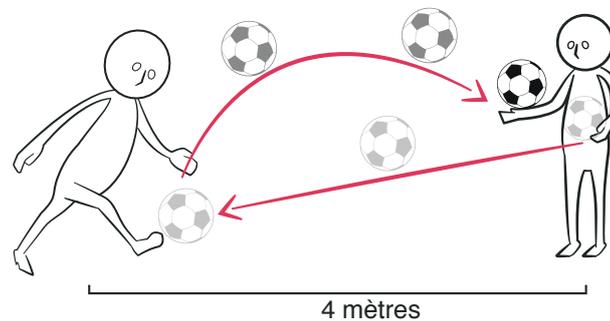
Botter la balle et attraper

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

Les élèves se divisent en paires avec une balle par paire. Ils se font face à une distance d'environ 3 à 4 mètres. Un élève a la balle dans ses mains et la lance afin que l'autre élève puisse, par un coup de pied, la remettre dans les mains de son partenaire. Chaque élève doit essayer de donner un coup de pied à la balle 10 fois, de sorte que l'autre élève puisse l'attraper.



Objectif du jeu

- Se concentrer sur la passe d'une balle en l'air.

A observer: L'enseignant doit vérifier si cela est trop difficile pour certaines paires et, si c'est le cas, demander aux joueurs de se rapprocher.



Football: Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des balles.
- Des rubans.

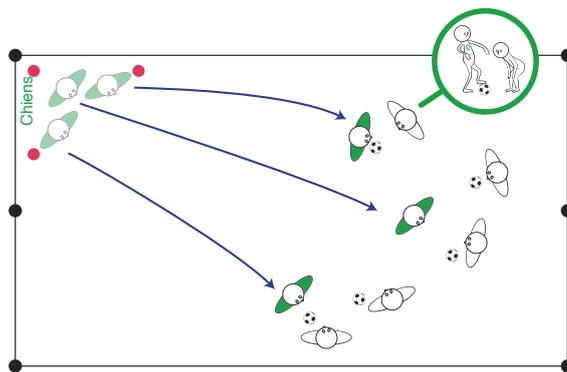
Les chats et les chiens

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes et des balles.

Comment jouer

Deux ou trois élèves sont sélectionnés comme les "chiens", et ils se tiennent dans le coin d'une zone délimitée par des cônes. Les autres élèves ont une ou plusieurs balles (l'enseignant choisit le nombre de balles à utiliser) et se tiennent n'importe où dans la zone. Le but du jeu est de protéger et garder la possession du ballon ou de le passer à un joueur de l'équipe sans être attaqué par les chiens. Lorsqu'un élève est taclé et que la balle est expulsée de la zone, l'élève recueille la balle, fait 10 sauts et rentre encore sur le terrain de jeu. Cela permet une pratique continue.



Objectif du jeu

- Apprendre à courir avec la balle et la protéger contre les adversaires.

A observer: L'enseignant doit sélectionner de nouveaux "chiens" toutes les 2 à 3 minutes.

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. La moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "Passer la balle et marquer". Expliquez d'abord le jeu "Passer la balle et marquer", puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

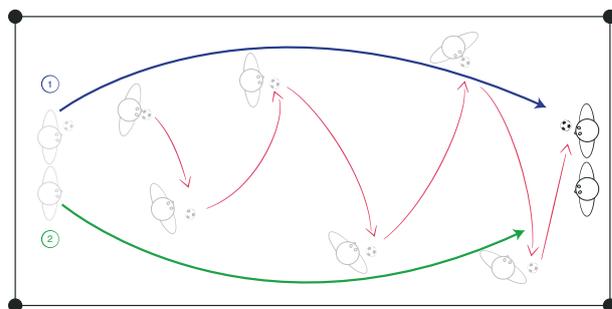
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle pour chaque paire. Les élèves se font face, avec une distance d'environ 4 mètres entre eux, se passent la balle l'un à l'autre et la contrôlent. Dites aux élèves qu'ils doivent également utiliser leur jambe la plus faible pour passer la balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et à contrôler la balle.

A observer: Les élèves ne doivent toucher la balle que deux fois: une fois pour la contrôler et la deuxième fois pour faire la passe. Les passes doivent être précises. Les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

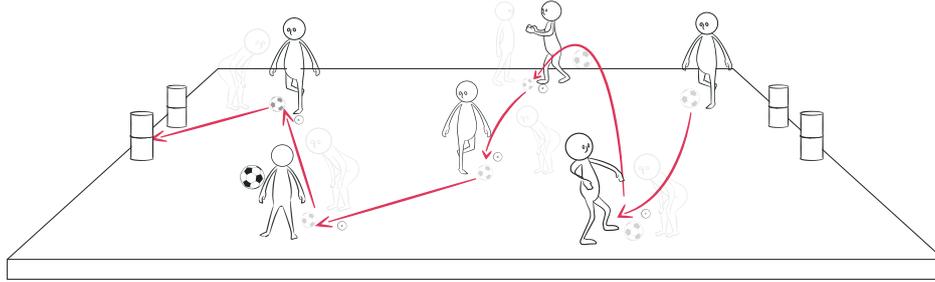
Passer la balle et marquer

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Deux balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant divise tous les élèves en 2 équipes. Il ou elle dessine un terrain de jeu. Chaque terrain a deux objectifs. Les élèves sont ensuite invités à jouer au football. Une équipe n'est autorisée à marquer que si cette équipe a réussi 5 passes sans interception. Il n'y a pas de gardien de but et il doit y avoir un maximum de 10 joueurs par équipe sur le terrain. Les autres élèves attendent à côté du terrain pour un tour, et ils se faufilent. Un élève est le leader et compte les passes qui ont été effectuées.



Objectif du jeu

- Apprendre à regarder les joueurs de leur équipe sur le terrain et apprendre à passer et contrôler une balle.

A observer: Si tous les élèves courent vers la balle, l'enseignant doit leur dire de se positionner de manière à ce qu'il y ait assez d'espace pour qu'un joueur atteigne la balle.

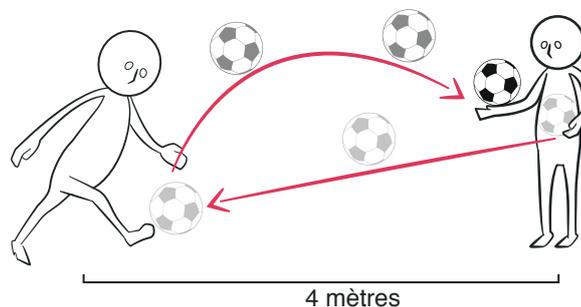
Botter la balle et attraper

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

Les élèves se divisent en paires avec une balle par paire. Ils se font face à une distance d'environ 3 à 4 mètres. Un élève a la balle dans ses mains et la lance afin que l'autre élève puisse, par un coup de pied, la remettre dans les mains de son partenaire. Chaque élève doit essayer de donner un coup de pied à la balle 10 fois, de sorte que l'autre élève puisse l'attraper.



Objectif du jeu

- Se concentrer sur la passe d'une balle en l'air.

A observer: L'enseignant doit vérifier si cela est trop difficile pour certaines paires et, si c'est le cas, demander aux joueurs de se rapprocher.



Football: Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des rubans.
- Des balles.
- Des cônes.

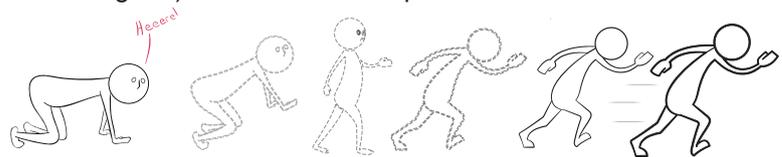
Le roi lion

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans.

Comment jouer

L'enseignant désigne 5 à 7 "lions", qui sont des attrapeurs. Ils doivent marcher à quatre pattes (les genoux sur le sol). Les autres élèves sont des "touristes", qui se rapprochent des lions et, s'ils n'ont pas trop peur, agissent comme s'ils prenaient des photos d'eux. Si l'enseignant crie: "Lions affamés, où êtes-vous?", Les lions crient "Ici!" et essaient d'attraper les touristes. Si un touriste se fait prendre, il rejoint les lions. Les touristes sont en sécurité s'ils peuvent courir jusqu'à leur "loge" (une zone désignée) sans se faire attraper.



Objectif du jeu

- Développer des compétences réactionnelles.

A observer: S'il y a du temps pour un deuxième jeu, sélectionnez de nouveaux "lions".

Diviser le groupe en deux. Une moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "haut, plus haut, le plus haut score". D'abord expliquer le jeu "haut, plus haut, le plus haut score" puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

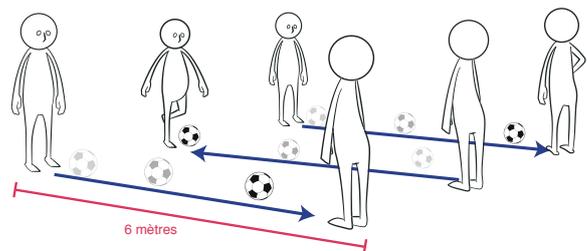
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires, avec une balle pour chaque paire. Les élèves se font face avec une distance d'environ 6 mètres entre eux. Ils font la passe l'un à l'autre et contrôlent la balle. Après plusieurs passes, l'enseignant dit au passeur de fermer les yeux 2 secondes avant de passer la balle tout en essayant de faire une passe précise.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et à contrôler la balle.

A observer: Les élèves ne doivent toucher la balle que deux fois: une fois pour la contrôler et la deuxième fois pour faire la passe. Les passes doivent être précises. Les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

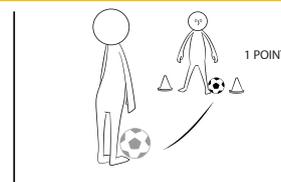
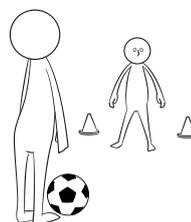
Haut, plus haut, meilleur score

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des rubans, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes et indique deux poteaux avec des cônes. Les deux équipes jouent au football normal. Dans le but de l'adversaire, il y a un coéquipier comme gardien. Si une équipe peut donner au gardien une passe précise qu'il peut arrêter et contrôler, l'équipe marque 1 point. S'ils peuvent passer la balle en hauteur et que le gardien peut l'attraper, ils marquent 2 points.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer la balle avec précision en bas et en haut.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves ne courent pas tous après le ballon, mais qu'ils courent dans l'espace où ils sont libres et capables de recevoir une balle d'un coéquipier.

Etirements dans un cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment s'étirer

Essayez d'imiter le mieux possible les images ci-dessous.



Objectif de la tâche

- Devenir plus flexible et éviter les problèmes de santé tels que les crampes musculaires.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves maintiennent leur dos droit.



Football: Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des rubans.
- Des balles.
- Des cônes.

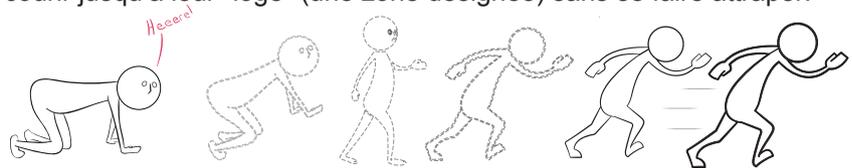
Le roi lion

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans.

Comment jouer

L'enseignant désigne 5 à 7 "lions", qui sont des attrapeurs. Ils doivent marcher à quatre pattes (les genoux sur le sol). Les autres élèves sont des "touristes", qui se rapprochent des lions et, s'ils n'ont pas trop peur, agissent comme s'ils prenaient des photos d'eux. Si l'enseignant crie: "Lions affamés, où êtes-vous?" Les lions crient "Ici!" et essaient d'attraper les touristes. Si un touriste se fait prendre, il rejoint les lions. Les touristes sont en sécurité s'ils peuvent courir jusqu'à leur "loge" (une zone désignée) sans se faire attraper.



Objectif du jeu

- Développer des compétences réactionnelles.

A observer: S'il y a du temps pour un deuxième jeu, sélectionnez de nouveaux "lions".

Diviser le groupe en deux. Une moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "haut, plus haut, le plus haut score". D'abord expliquer le jeu "haut, plus haut, le plus haut score" puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

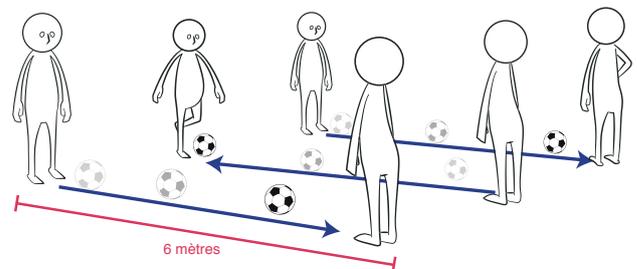
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires, avec une balle pour chaque paire. Les élèves se font face avec une distance d'environ 6 mètres entre eux. Ils font la passe l'un à l'autre et contrôlent la balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et à contrôler la balle.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves ne touchent la balle que deux fois: une fois pour la contrôler et la deuxième fois pour faire la passe. Les passes doivent être précises et les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

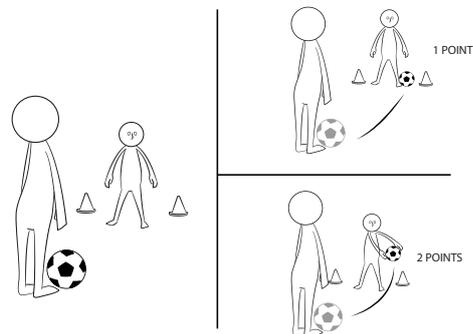
Haut, plus haut, meilleur score

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des rubans, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes et indique deux poteaux avec des cônes. Les deux équipes jouent au football normal. Dans le but de l'adversaire, il y a un coéquipier comme gardien. Si une équipe peut donner au gardien une passe précise qu'il peut arrêter et contrôler, elle marque 1 point. Si les élèves peuvent passer la balle en hauteur et que le gardien peut l'attraper, ils marquent 2 points.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer la balle avec précision en bas et en haut.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves ne courent pas tous après le ballon, mais qu'ils courent dans l'espace où ils sont libres et capables de recevoir une balle d'un coéquipier.

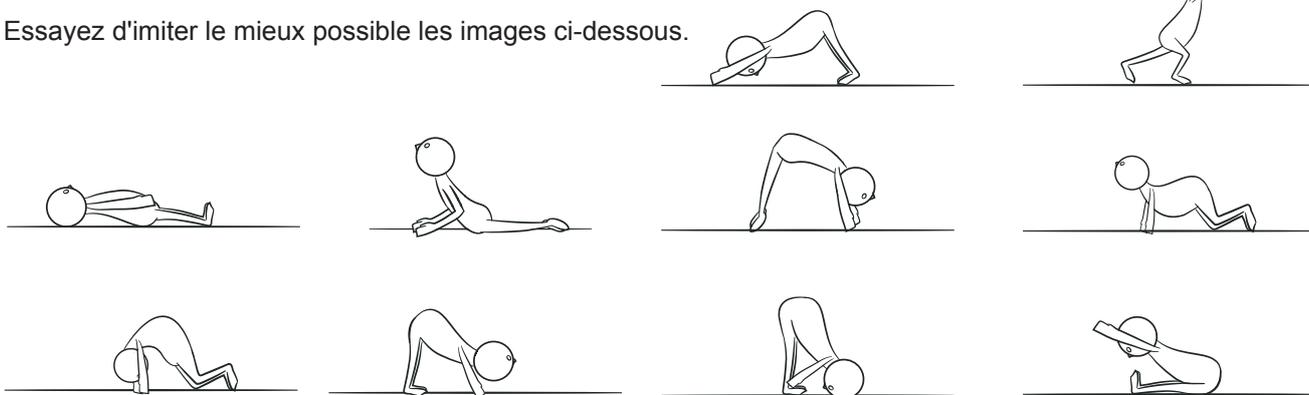
Étirements dans un cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment s'étirer

Essayez d'imiter le mieux possible les images ci-dessous.



Objectif du jeu

- Devenir plus flexible et éviter les problèmes de santé tels que les crampes musculaires.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves maintiennent leur dos droit. L'enseignant doit demander aux élèves ce qu'ils ont apprécié et ce qu'ils ont appris pendant les étirements et le repos.



Football: Passer la balle et contrôler

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des rubans.
- Des cônes.

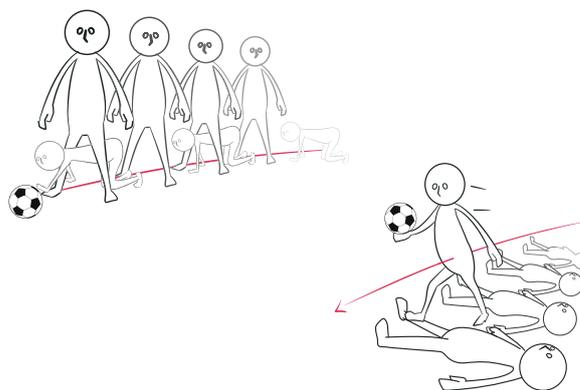
Relais au tunnelball

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 1 balle et 2 cônes pour chaque équipe.

Comment jouer

Les élèves sont assis en rangées. Le premier élève de chaque équipe est assis devant et tient une balle. Au signal de l'enseignant, l'équipe se lève et prend position à califourchon. La balle est roulée dans les jambes d'un joueur, après quoi il/elle se couche dans une position transversale. Le joueur à l'arrière arrête le ballon, touche la ligne arrière et court, enjambant les corps de ses coéquipiers, vers l'avant de la ligne. Le tunnel est formé à nouveau et la compétition continue jusqu'à ce que le leader soit de nouveau devant.



Objectif du jeu

- Apprendre à être aussi rapide que possible, tout en se déplaçant de différentes manières.

A observer: Les élèves doivent utiliser toute la longueur entre les cônes.

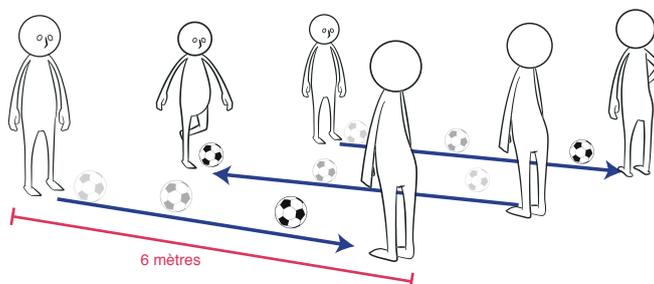
Passer la balle et contrôler

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires, avec une balle pour chaque paire. Les élèves se font face avec une distance d'environ 6 mètres entre eux. Les élèves font la passe l'un à l'autre et contrôlent la balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer et à contrôler la balle.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves ne touchent la balle que deux fois: une fois pour la contrôler et la deuxième fois pour faire la passe. Les passes doivent être précises et les élèves doivent botter la balle avec le flanc de leur pied.

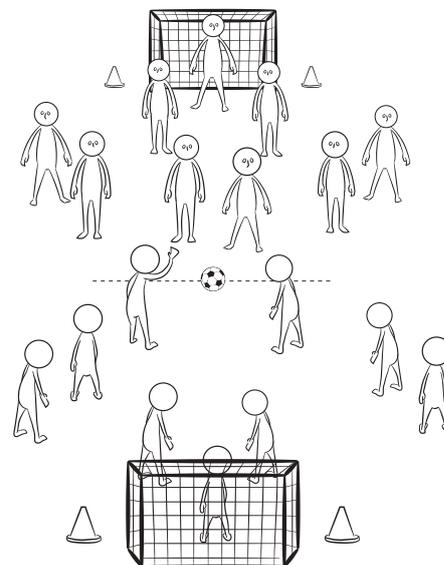
Football

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant forme 2 équipes avec chaque élève dans une équipe. Il/elle trace un terrain. Chaque terrain a deux poteaux avec un gardien dans chaque but. Les élèves jouent au football en s'échangeant avec ceux qui attendent à l'extérieur du terrain après un certain temps.



Objectif du jeu

- Apprendre à voir les joueurs de leur équipe sur le terrain et apprendre à passer et à contrôler une balle.

A observer: Si tous les élèves courent vers la balle, l'enseignant doit leur demander de faire de la place pour obtenir la balle.

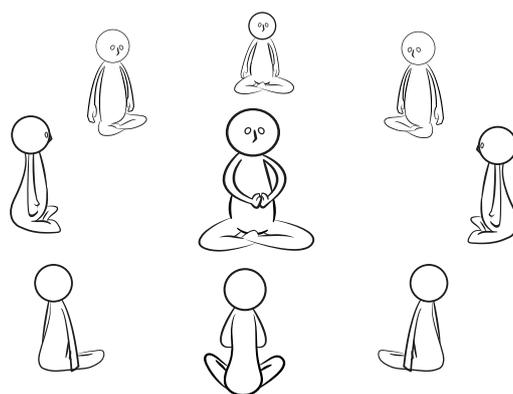
1, 2, 3 pas un geste

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement requis.

Comment jouer

L'enseignant demande aux élèves de former un grand cercle, assis, tourné vers l'intérieur, avec l'enseignant assis au milieu du cercle. Sur la commande de l'enseignant, "1,2,3, pas un geste!" tous les élèves dans le cercle ne doivent pas faire de geste en position assise. Si un élève bouge, il est éliminé. Continuez à jouer jusqu'à ce qu'il ne reste plus que quelques joueurs. S'il y a un grand groupe, faites plusieurs cercles et nommez un chef pour chaque cercle. Dites aux élèves qu'ils doivent présenter un visage différent à chaque tour: le visage le plus hostile, le plus furieux, le plus effrayant, le plus laid, le plus joli, le plus beau, etc.



Objectif du jeu

- Faire une pause en faisant une activité amusante.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves ne s'allongent pas, ne soutiennent pas leur tête ou ne ferment pas les yeux. Il n'y a pas de discussion avec l'enseignant (ou le responsable désigné) lorsqu'un élève est éliminé et seul l'enseignant (ou le chef désigné dans un cercle) peut le faire.



Football: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des obstacles différents.

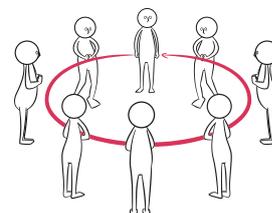
La vague

Introduction
Durée: 10 min

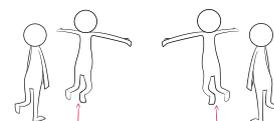
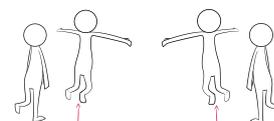
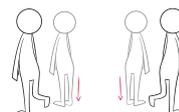
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en groupes de 7 à 10 personnes et chaque groupe forme un cercle. Chaque groupe a un chef. Le leader commence toujours la vague en faisant la tâche demandée. Ensuite, la vague continue vers la droite jusqu'à ce que chaque élève ait accompli la tâche requise. Répétez chaque tâche trois fois et essayez d'augmenter la vitesse à chaque tour.



- **Tâche 1:** Tourner sur le côté gauche sur place.
- **Tâche 2:** Tourner sur le côté droit sur place.
- **Tâche 3:** Tamponner avec votre pied droit.
- **Tâche 4:** Tamponner avec votre pied gauche.
- **Tâche 5:** Tenez-vous sur votre pied droit et sautez.
- **Tâche 6:** Tenez-vous sur votre pied gauche et sautez.



Objectif du jeu

- Apprendre à effectuer des actions bilatéralement et éviter le déséquilibre.
- Tourner sur place à gauche et à droite.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les élèves peuvent changer du côté droit au côté gauche et s'il existe une différence entre les côtés.

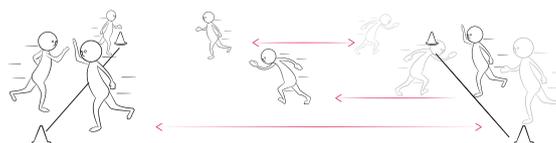
La course au relais

Partie principale
Durée: 10 min

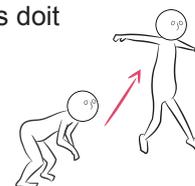
Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en six équipes. Chaque équipe se divise à nouveau et s'installe sur les côtés opposés de la pièce. Lorsque l'enseignant donne un signal, la course commence. Le premier coureur doit courir (en fonction de la tâche) vers l'équipe se trouvant du côté opposé et donner au premier élève debout sur la ligne de relais. Chaque élève qui a terminé deux tours doit s'asseoir sur le sol. Le jeu s'arrête lorsque tous les élèves ont terminé leurs courses.



- Tâche 1: Courir d'un côté à l'autre.
- Tâche 2: Sauter comme une grenouille d'un côté à l'autre.
- Tâche 3: Courir à quatre pattes d'un côté à l'autre.
- Tâche 4: Reculer d'un côté à l'autre.



La course au relais

Objectif du jeu

- Faire la course au relais avec ou sans équipement.

A observer: L'enseignant doit dire aux élèves de jouer équitablement et ne partir que lorsque l'autre coéquipier est arrivé et a tapé la main. Encourager les élèves à accomplir correctement les tâches sans tricher.

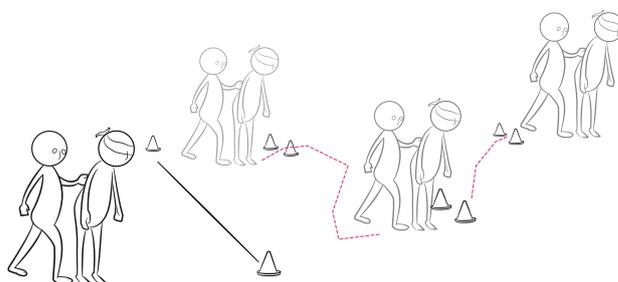
Guide de personne aveugle (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des obstacles différents.

Comment jouer

L'enseignant doit distribuer des objets partout sur le terrain de jeu: cerceaux, cordes, balles, etc. Il/elle doit dire aux élèves de se diviser en paires. Un élève est le "guide de l'aveugle" et l'autre élève est la personne "aveugle", qui a les yeux fermés. Le guide nomme les directions: aller tout droit, se déplacer vers la droite, se déplacer vers la gauche, reculer, sauter, ramper, etc. Le guide doit vraiment faire attention car il y a beaucoup d'obstacles autour. Le but du jeu est de ne toucher aucun obstacle. A l'instruction de l'enseignant, les élèves changent de rôle.



Objectif du jeu

- Développer l'orientation spatiale, apprendre à faire confiance à son partenaire, apprendre à suivre les directions, ne pas toucher à un obstacle.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que l'aveugle ferme correctement les yeux.

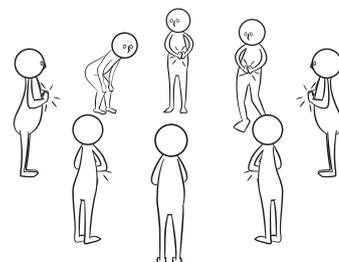
Maître du rythme - jeu de cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves s'assoient en cercle et choisissent un élève pour être le "détective du rythme". L'enseignant demande à cet élève de marcher vers un mur, de faire face au mur, de fermer les yeux et de se couvrir les oreilles. Il ou elle choisit un élève dans le cercle pour être le "maître du rythme". Le maître du rythme choisit alors les mouvements qu'il va effectuer et le reste des élèves copient. Commencez toujours par le maître du rythme tapotant ses genoux. L'enseignant demande alors au détective de revenir. Le maître du rythme change alors ses mouvements et les autres élèves qui sont assis dans le cercle le copient. Le détective a 3 chances d'essayer de deviner qui est le maître du rythme.



Objectif du jeu

- S'adapter rapidement au rythme d'un autre élève et être créatif et inventer de nouveaux rythmes.

A observer: L'enseignant doit encourager les élèves à ne pas trop regarder le maître du rythme et à parler des mouvements ou des actions qui pourraient être faits au début de l'activité.



Evaluation: Football: Passer et contrôler la balle

Fréquence de participation: Si un élève était aux cours de l'éducation physique et participait bien, il reçoit un "1" derrière son nom. Si un élève était aux cours de l'éducation physique, mais n'a pas bien participé, il ne reçoit qu'un "0,5" derrière son nom. Au total, l'élève peut obtenir 20 points pour sa participation.

| Niveau | Limité | Adéquat | Compétent | Excellent |
|---|---|---|--|---|
| Fréquence de participation pendant les périodes d'éducation physique. | 0% = 0 points (n'a pas participé du tout) 1-5% = 1 point 6-10% = 2 points 11-15% = 3 points 16-20% = 4 points | 21-25% = 5 points 26-30% = 6 points 31-35% = 7 points 36-40% = 8 points 41-45% = 9 points 46-50% = 10 points | 51-55% = 11 points 56-60% = 12 points 61-65% = 13 points 66-70% = 14 points 71-75% = 15 points | 76-80% = 16 points 81-85% = 17 points 86-90% = 18 points 91-95% = 19 points 96-100% = 20 points |

Performance de mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour ses compétences dans les passes et le contrôle du ballon. Il peut obtenir 10 points pour ses performances de mouvement au total.

| Compétences | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------|---|--|--|--|--|
| Contrôler | L'élève lutte principalement tous les temps et prend de nombreuses tentatives pour contrôler la balle une fois. | L'élève a une perte de contrôle sévère et prend quelques tentatives pour contrôler la balle. | L'élève lutte avec son jeu de jambes mais contrôle la balle. | L'élève contrôle la balle, mais doit toujours regarder la balle et son alimentation. | L'élève montre une bonne technique et contrôle la balle sans effort avec un effet d'amortissement. |
| Passer | L'élève a du mal à passer la balle. | L'élève passe la balle, mais la précision est mauvaise. | L'élève peut passer la balle dans une direction générale du joueur qui reçoit. | L'élève passe la balle au joueur receveur après quelques coups de pieds. | L'élève passe la balle avec précision à un autre joueur. |

Table finale d'évaluation:

| Description de compétences | Total des points | Pourcentage | Note finale |
|-------------------------------------|------------------|---------------|-------------|
| Accomplissement exceptionnel | 24-30 | 80-100 | 7 |
| Accomplissement méritoire | 21-23 | 70-79 | 6 |
| Accomplissement substantiel | 18-20 | 60-69 | 5 |
| Accomplissement modéré | 15-17 | 50-59 | 4 |
| Accomplissement adéquat | 12-14 | 40-49 | 3 |
| Accomplissement élémentaire | 9-11 | 30-39 | 2 |
| Non accompli | 0-8 | 0-29 | 1 |



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des balles.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

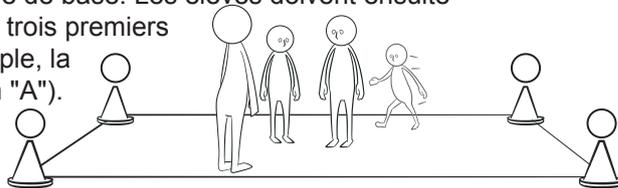
Lancer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 4 cônes.

Comment jouer

L'enseignant trace un carré avec quatre marqueurs. Chaque marqueur a une couleur différente, ou les bases sont numérotées de 1 à 4. Tous les élèves font un jogging au hasard à l'intérieur du tracé jusqu'à ce que l'enseignant appelle une couleur de marqueur ou un nombre de base. Les élèves doivent ensuite courir aussi vite que possible vers le marqueur appelé. Les trois premiers élèves arrivés au marqueur reçoivent une lettre. (Par exemple, la première lettre reçue par l'élève est un "L" et la seconde un "A"). Continuez jusqu'à ce qu'un élève ait les lettres à épeler "L-A-N-C-E-R".



Objectif du jeu

- Améliorer la concentration et la vitesse de réaction.

A observer: L'enseignant doit observer quels sont les trois premiers élèves arrivés aux marqueurs.

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. La moitié fait l'exercice "Passer la balle et contrôler" avec l'enseignant. L'autre moitié joue le jeu "Passer la balle et marquer". Expliquez d'abord le jeu "Passe et marquer", puis laissez les élèves jouer et travailler avec les autres. Après 10 à 15 minutes, changez les groupes.

Patate chaude

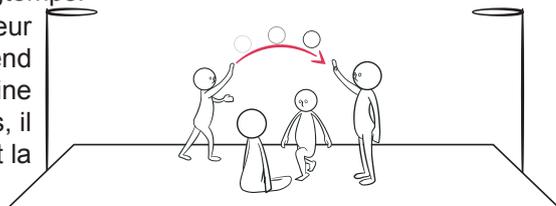
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 à 2 balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant désigne un domaine d'environ 20 mètres x 10 mètres ou plus s'il y a beaucoup d'élèves. Les élèves doivent être capables de bouger. On leur montre la balle et on leur dit que c'est une patate chaude et qu'ils se brûleront les mains s'ils s'accrochent à la balle trop longtemps.

Ils ne seront pas brûlés s'ils passent la balle à un autre joueur assez rapidement. Si un joueur laisse tomber la balle, il descend sur un genou, et peut être racheté s'il attrape la balle la prochaine fois. Si le joueur n'arrive pas à attraper la balle une seconde fois, il doit se mettre sur les deux genoux, la troisième fois, il s'assoit et la quatrième fois, la personne sort.



Objectif du jeu

- S'entraîner à lancer et à attraper une balle.

A observer: L'enseignant doit vérifier comment la balle est passée. Si une passe n'est pas bonne, cette personne doit s'agenouiller et non pas celle qui n'a pas été capable d'attraper le ballon.

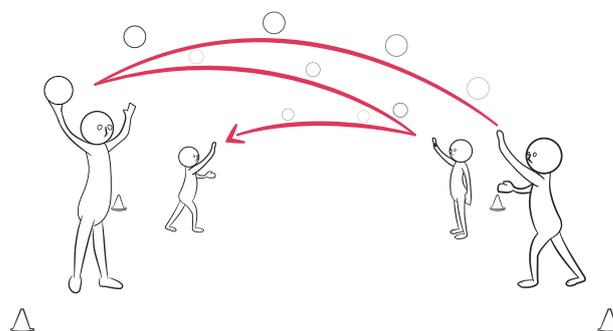
Passer en héros

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant forme des équipes d'environ 5 à 10 élèves. Deux équipes s'affrontent sur un terrain d'environ 10 mètres x 10 mètres. Il y a une balle sur le terrain. Chaque membre de l'équipe essaie de passer la balle à un membre de l'autre équipe, 5 fois d'affilée. Si l'équipe accomplit cette tâche, elle obtient 1 point et doit donner le ballon à l'autre équipe. L'équipe avec le plus de points à la fin gagne la partie.



Objectif du jeu

- S'entraîner à lancer et à attraper une balle et apprendre à voir où il y a des espaces libres.

A observer: L'enseignant dit aux élèves qu'ils doivent toujours chercher un espace libre pour recevoir la balle. De cette façon, il est également plus facile pour le passeur de trouver une personne à qui lancer la balle.

Récupération étendue

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

L'enseignant dit aux élèves de s'asseoir devant lui/elle. Il/elle leur explique que le devoir pour la semaine prochaine est de faire leur propre football et de l'amener à l'école pour la prochaine leçon d'éducation physique. Montrez-leur un exemple de balle faite de matériaux recyclés.



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des bandes de couleur.
- Des balles.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

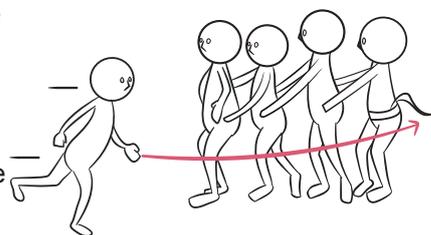
Le renard et les oies

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des bandes de couleur.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en groupes de 4 à 6 joueurs. Chaque groupe forme une ligne et chaque élève attrape le joueur qui est devant lui ou autour de la taille. Ce sont les "oies". Une extrémité d'une bande de couleur est insérée dans la ceinture du dernier joueur, de telle sorte qu'elle pend comme une queue. Le joueur au début de la ligne place ses mains sur ses hanches. Le "renard" (un autre des élèves) fait face à la ligne des oies et, à un signal de l'enseignant, il ou elle essaie de s'emparer de la bande de couleur.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent s'échauffer et apprendre à anticiper les mouvements des autres, ce qui aidera à se mettre en bonnes positions pour le netball/handball.

A observer: L'enseignant doit vérifier que le renard ne s'accroche pas aux joueurs, et que le joueur à l'avant de la ligne ne retire pas ses mains de ses hanches dans le but d'obstruer le renard.

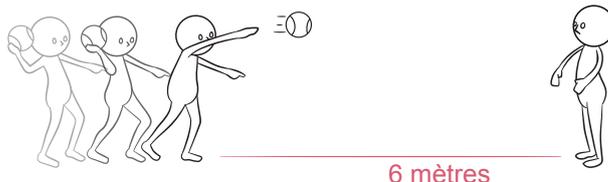
La passe d'épaule

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle par paire. Ils se tiennent face à face avec une distance d'environ 5 à 6 mètres entre eux. Ils passent la balle d'un élève à l'autre sans laisser tomber la balle, en utilisant le lancer surarmé (photo). Après 10 passes avec une main, ils doivent essayer de changer de main et faire la même chose avec l'autre main.



Objectif du jeu

- Apprendre à lancer la balle à l'aide du lancer surarmé, avec leur bras le plus fort et le plus faible.

A observer: Les yeux doivent tout le temps être focalisés sur la cible. Faire pivoter le haut du corps à partir du côté pour faire face à l'avant pendant le lancer.

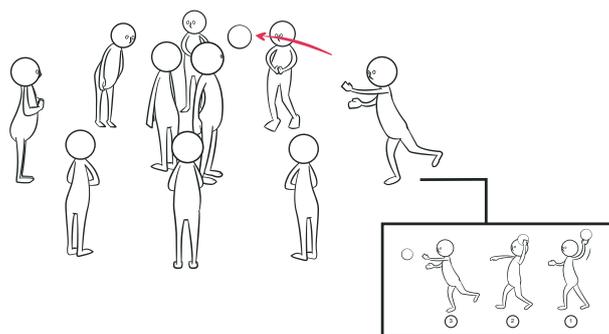
Dodge-ball circulaire

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe se trouve au centre d'un cercle formé par le second groupe. S'il y a un grand nombre d'élèves, formez plus d'un cercle. Les élèves de l'extérieur essaient de frapper les autres qui se trouvent au centre en leur lançant une balle. Lorsqu'un élève a été touché, il rejoint les élèves formant le cercle extérieur. Le dernier élève dans le centre est le gagnant. Jouez aux jeux plusieurs fois.



Objectif du jeu

- Apprendre à utiliser la passe d'épaule et apprendre à atteindre une cible définie.

A observer: Les élèves sont autorisés qu'à utiliser le lancer surarmé. Un joueur n'est considéré comme ayant été touché que si la balle le frappe au-dessous de la taille.

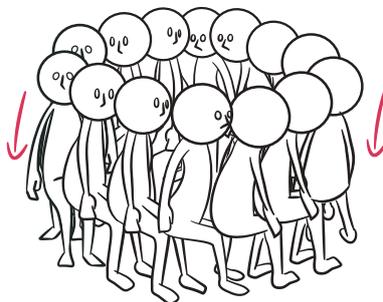
Tour de taille en masse

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves forment des groupes de 10 à 15 joueurs. Chaque groupe forme un cercle et les élèves dans le cercle tournent vers la droite, de sorte qu'ils se tiennent l'un derrière l'autre. Ils doivent se tenir assez près l'un de l'autre. Au signal de l'enseignant, tous les joueurs s'assoient simultanément sur les genoux de la personne qui se trouve derrière eux. Si cela fonctionne et que les élèves ne se déséquilibrent pas, les élèves essaient alors de marcher et de faire tourner le cercle.



Objectif du jeu

- Apprendre à coopérer et à communiquer les uns avec les autres.

A observer: Si possible, les élèves doivent faire cette activité sur l'herbe (afin de pouvoir tomber doucement).



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Bandes de couleur.
- Des balles.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

Le renard et les oies

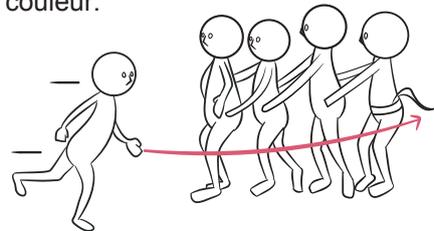
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Bandes de couleur.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en groupes de 4 à 6 joueurs. Chaque groupe forme une ligne et chaque élève attrape le joueur qui est devant lui ou autour de la taille. Ce sont les oies. Une extrémité d'une bande de couleur est insérée dans la ceinture du dernier joueur, de telle sorte qu'elle pend comme une queue. Le joueur au début de la ligne place ses mains sur ses hanches. Le "renard" (un autre des élèves) fait face à la ligne des "oies" et, à un signal de l'enseignant, il ou elle essaie de s'emparer de la bande de couleur.

Niveau 2 : Le renard doit essayer d'attraper deux bandes de couleur. L'un est sur le côté droit de la ceinture et l'autre sur le côté gauche.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent s'échauffer et apprendre à anticiper les mouvements des autres, ce qui aidera à se mettre en bonnes positions pour le netball/handball.

A observer: Le "renard" ne doit pas s'accrocher aux joueurs, et que le joueur à l'avant de la ligne ne retire pas ses mains de ses hanches dans le but d'obstruer le renard.

La passe d'épaule

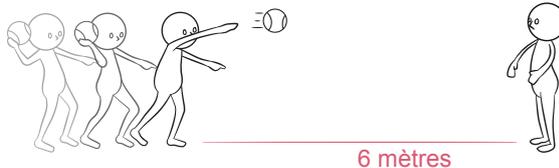
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle par paire. Ils se tiennent face à face avec une distance d'environ 5 à 6 mètres entre eux. Ils passent la balle d'un élève à l'autre sans laisser tomber la balle, en utilisant le lancer surarmé (photo). Après 10 passes avec une main, ils doivent essayer de changer de main et faire la même chose avec l'autre main.

Niveau 2: L'élève lance la balle avec les yeux fermés. Il essaie de se souvenir où se trouve le partenaire et ferme les yeux deux secondes avant de lancer la balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à lancer la balle à l'aide du lancer surarmé, avec leur bras le plus fort et le plus faible.

A observer: Les yeux doivent tout le temps être focalisés sur la cible. Faire pivoter le haut du corps à partir du côté pour faire face à l'avant pendant le lancer.

Dodge-ball circulaire

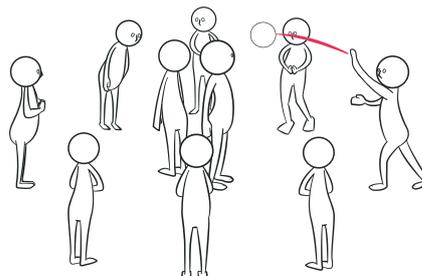
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe se trouve au centre d'un cercle formé par le second groupe. S'il y a un grand nombre d'élèves, formez plus d'un cercle. Les élèves de l'extérieur essaient de frapper les autres qui se trouvent au centre en leur lançant une balle. Lorsqu'un élève a été touché, il rejoint les élèves formant le cercle extérieur. Le dernier élève dans le centre est le gagnant. Jouez aux jeux plusieurs fois.

Niveau 2 : Une équipe est au centre pendant 1 minute. L'autre équipe essaie de frapper l'équipe dans le centre avec un ballon autant de fois que possible. Après une minute, les "coups" sont comptés. L'équipe avec le moins de frappes contre eux, sera le vainqueur.



Objectif du jeu

- Apprendre à utiliser la passe d'épaule et apprendre à atteindre une cible définie.

A observer: Les élèves sont autorisés qu'à utiliser le lancer surarmé. Un joueur n'est considéré comme ayant été touché que si la balle le frappe au-dessous de la taille.

Tour de taille en masse

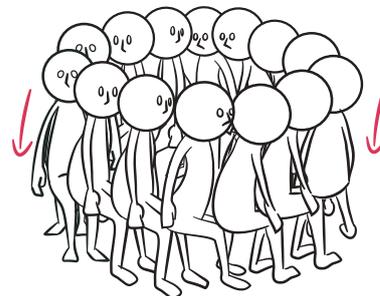
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves forment des groupes de 10 à 15 personnes. Chaque groupe forme un cercle et les élèves dans le cercle tournent vers la droite, de sorte qu'ils se tiennent l'un derrière l'autre. Ils doivent se tenir assez près l'un de l'autre. Au signal de l'enseignant, tous les joueurs s'assoient simultanément sur les genoux de la personne qui se trouve derrière eux. Si cela fonctionne et que les élèves ne se déséquilibrent pas, les élèves essaient alors de marcher et de faire tourner le cercle.

Niveau 2: Essayez de faire la même chose avec tout le groupe. Si cela ne fonctionne pas au premier essai, continuez à essayer pour que les élèves puissent trouver une solution.



Objectif du jeu

- Apprendre à coopérer et à communiquer les uns avec les autres.

A observer: Si possible, les élèves doivent faire cette activité sur l'herbe (afin de pouvoir tomber doucement).



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des cônes.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

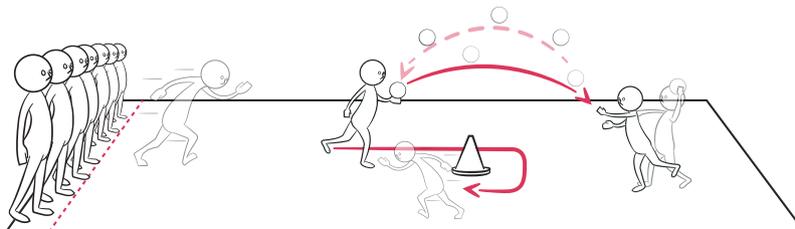
Passer le relais au champion

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en groupes de 7 élèves. Chaque groupe a une balle et se tient derrière la ligne de départ. Lorsque le leader donne le signal de départ, le premier élève de chaque groupe court vers un cône situé à 10 mètres. Au cône, il recevra une passe d'épaule du prochain coéquipier. L'élève doit attraper la balle et la relancer. Ensuite, il peut revenir en arrière et le prochain coéquipier commence à courir. Le premier groupe à terminer le parcours gagne le relais.



Objectif du jeu

- Les élèves font des exercices d'échauffement de leurs muscles et de leurs articulations; ils utilisent, encore une fois, la passe d'épaule qu'ils ont appris la semaine dernière.

A observer: L'élève qui est au cône et qui reçoit la passe, n'est autorisé à retourner vers ses coéquipiers que si l'autre coéquipier a la balle dans les mains.

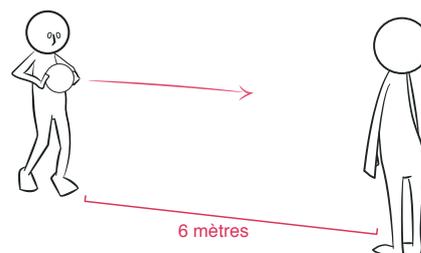
La passe de poitrine

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec une balle par paire. Ils se font face l'un à l'autre, avec une distance d'environ 5 à 6 mètres entre eux. Ils passent la balle d'un élève à un autre sans laisser tomber la balle en utilisant la passe de poitrine (image). Si cela fonctionne bien, les élèves peuvent commencer à varier la distance entre eux, de sorte qu'ils réalisent que si la distance est plus grande, ils ont besoin de plus de force et inversement.



Objectif du jeu

- Apprendre à lancer la balle en utilisant la passe de poitrine et apprendre à attraper une balle.

A observer: Les yeux des élèves doit à tout moment être concentrés sur la cible. Les élèves doivent avancer, étendre les bras et les doigts et pousser la balle dans la direction de la cible.

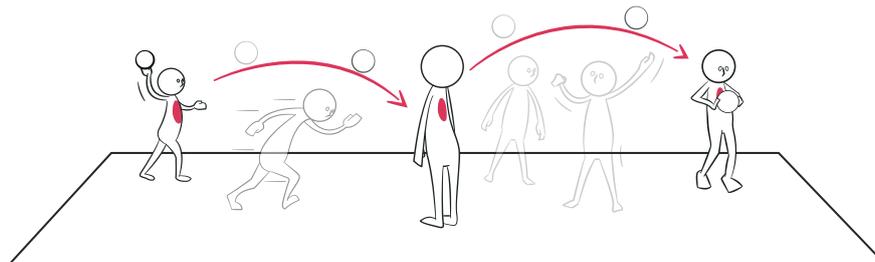
Balle de vitesse

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment jouer

L'enseignant forme deux groupes de 10 élèves par terrain. Le terrain est environ deux fois plus petit qu'un terrain de netball/handball. Les joueurs d'une équipe se lancent la balle. L'autre équipe tente d'intercepter et de prendre possession de la balle. La balle ne doit pas toucher le sol. Si la balle touche le sol, elle doit être frappée par l'équipe adverse, devient aérien et peut être interceptée et lancée entre les élèves. Un but est marqué lorsqu'un élève attrape la balle tout en se tenant dans une zone de but à la fin du terrain.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer la balle dans une vraie situation de jeu.

A observer: Si la balle touche le sol, l'équipe adverse peut le frapper.

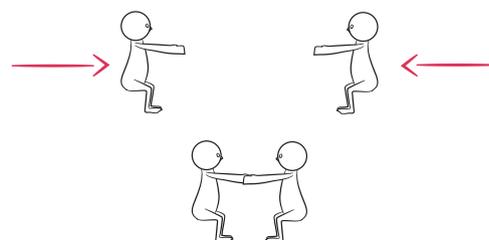
Combat de canard

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Les élèves se font face et s'accroupissent. Avec les bras tendus, ils tentent de se pousser tandis qu'au même moment, ils sautillent en rond.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences d'équilibre et les muscles du tronc.

A observer: Si possible, jouez à ce jeu sur une surface gazonnée.

Information: À la fin du cours, dites aux élèves que l'examen à la fin de la période sera un exercice "passe de poitrine" et "passe d'épaule". Ils seront examinés sur leurs capacités de passer et d'attraper une balle. L'exercice précis sera montré la semaine prochaine.



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des cônes.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

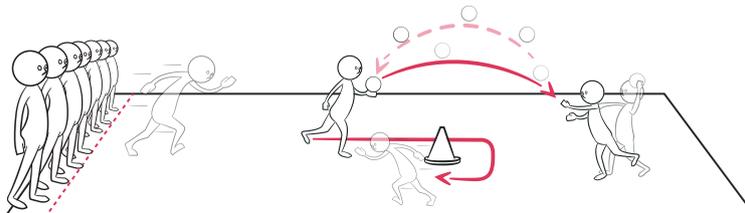
Passer le relais au champion

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en groupes de 7 élèves. Chaque groupe a une balle et se tient derrière la ligne de départ. Lorsque le leader donne le signal de départ, le premier élève de chaque groupe court vers un cône situé à 10 mètres. Au cône, il recevra une passe d'épaule du prochain coéquipier. L'élève doit attraper la balle et la relancer. Ensuite, il peut revenir en arrière et le prochain coéquipier commence à courir. Le premier groupe à terminer le parcours gagne le relais.



Objectif du jeu

- Les élèves font des exercices d'échauffement de leurs muscles et de leurs articulations; ils utilisent, encore une fois, la passe d'épaule qu'ils ont appris la semaine dernière.

A observer: L'élève qui est au cône et qui reçoit la passe, n'est autorisé à retourner vers ses coéquipiers que si l'autre coéquipier a la balle dans les mains.

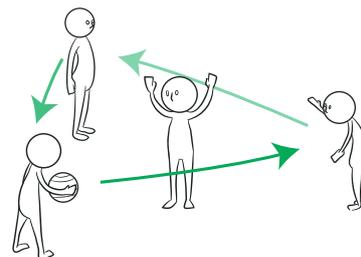
Le triangle de passe

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en groupes de 4 avec un ballon par groupe. Deux élèves se font face à une distance adaptée aux capacités de l'élève, tandis qu'un autre élève se tient à l'écart et forme un triangle avec les deux autres élèves. Le dernier élève, qui agit comme un adversaire est arrêté entre les élèves. Un élève passe la balle à l'élève suivant en utilisant la bonne technique de passe d'épaule et de passe de poitrine.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer une balle avec précision même quand il y a un adversaire.

A observer: "L'adversaire" n'est pas autorisé à se déplacer à l'intérieur du triangle.

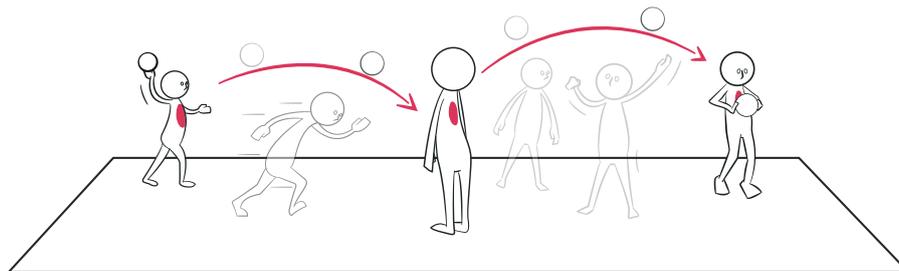
Balle de vitesse

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment jouer

L'enseignant forme deux groupes de 10 élèves par terrain. Le terrain est environ deux fois plus petit qu'un terrain de netball/handball. Les joueurs d'une équipe se lancent la balle. L'autre équipe tente d'intercepter et de prendre possession de la balle. La balle ne doit pas toucher le sol. Si la balle touche le sol, elle doit être frappée par l'équipe adverse, devient aérien et peut être interceptée et lancée entre les élèves. Un but est marqué lorsqu'un élève attrape la balle tout en se tenant dans une zone de but à la fin du terrain.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer la balle dans une vraie situation de jeu.

A observer: Si le ballon touche le sol, l'équipe adverse peut le frapper.

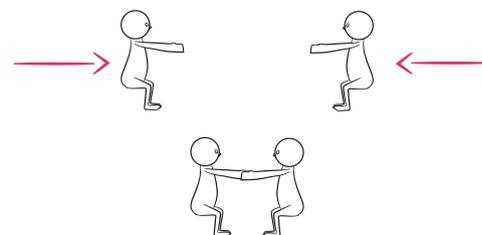
Combat de canard

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Les élèves se font face et s'accroupissent. Avec les bras tendus, ils tentent de se pousser tandis qu'au même moment ils sautillent en rond.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences d'équilibre et les muscles du tronc.

A observer: Si possible, jouez ce jeu sur une surface gazonnée.



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des rubans.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

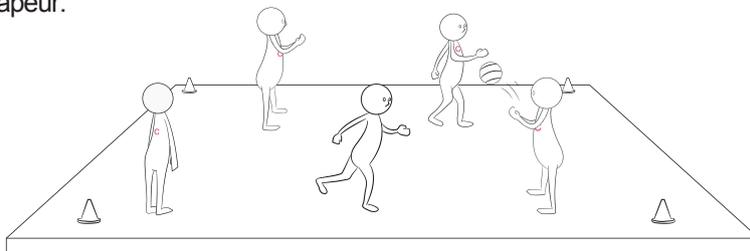
Marquer l'ennemi

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des balles et des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque un terrain de jeu avec 4 cônes. Le terrain de jeu doit être plus petit pour un petit groupe d'élèves et plus grand pour plus d'élèves. L'enseignant désigne quatre attrapeurs et leur donne une balle. Les attrapeurs se passent la balle et essaient de marquer les autres élèves qui courent sur le terrain. Si un élève est marqué, il ou elle devient également un attrapeur.



Objectif du jeu

- Apprendre à coopérer et à trouver des moyens pour atteindre l'objectif.

A observer: Les attrapeurs ne sont pas autorisés à courir avec la balle ou à la lancer.

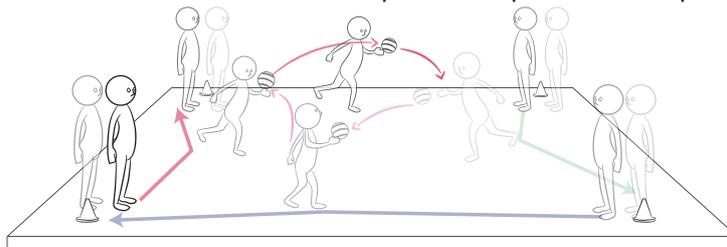
Cercle de passe de poitrine

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment jouer

L'enseignant marque un terrain de 10 mètres sur 10 mètres. De chaque côté, il y a 5 à 7 élèves. Le premier élève commence à courir et reçoit une passe de poitrine de la part de l'élève du côté situé derrière lui. Une fois que l'élève a attrapé la balle, il/elle passe la balle à l'élève suivant dans la rangée suivante, qui a déjà commencé à courir. Les élèves peuvent choisir s'ils veulent faire des passes de poitrine ou d'épaules.



Objectif du jeu

- Encourager la bonne technique de passe et le chronométrage du mouvement.

A observer: L'enseignant doit vérifier qu'une fois que les élèves ont attrapé le ballon, ils ne sont plus autorisés à courir.

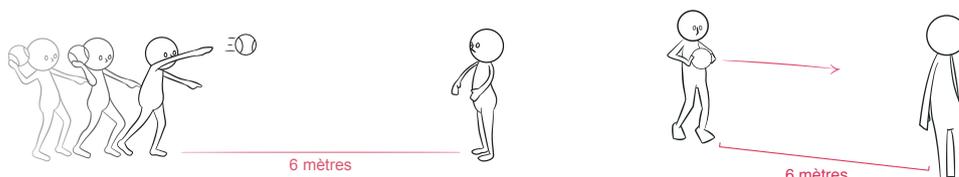
Evaluation: Passer et attraper la balle

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment faire

2 élèves se font face à une distance adaptée aux capacités de l'élève et un troisième élève forme un triangle avec les deux autres élèves. Un élève passe la balle à l'élève suivant en utilisant une technique correcte de passe d'épaule et de poitrine.



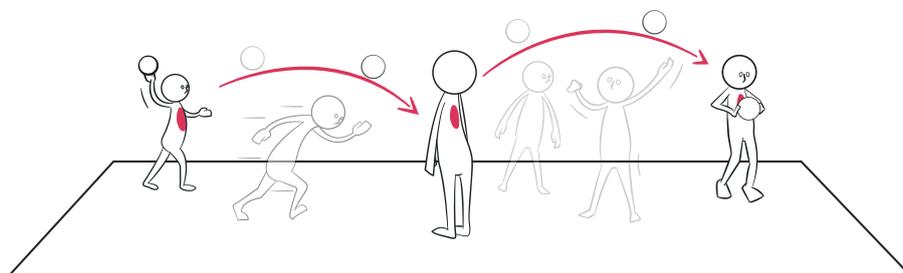
Balle de vitesse

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment jouer

L'enseignant forme deux groupes de 10 élèves par terrain. Le terrain est environ deux fois plus petit qu'un terrain de netball/handball. Les joueurs d'une équipe se lancent la balle. L'autre équipe tente d'intercepter et de prendre possession de la balle. La balle ne doit pas toucher le sol. Si la balle touche le sol, elle doit être frappée par l'équipe adverse, devient aérien et peut être interceptée et lancée entre les élèves. Un but est marqué lorsqu'un élève attrape la balle tout en se tenant dans une zone de but à la fin du terrain.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer la balle dans une vraie situation de jeu.

A observer: Si le ballon touche le sol, l'équipe adverse peut le frapper.



Netball*: Passer et attraper la balle

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des rubans.

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

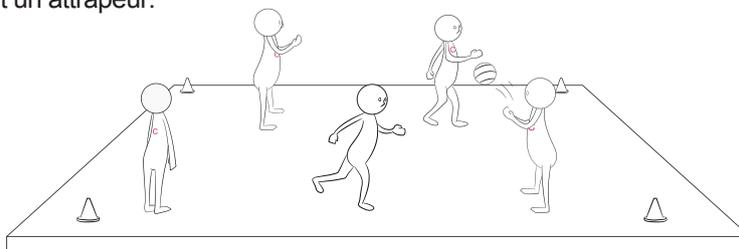
Marquer l'ennemi

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des balles et des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque un terrain de jeu avec 4 cônes. Le terrain de jeu doit être plus petit pour un petit groupe d'élèves et plus grand pour plus d'élèves. L'enseignant désigne quatre attrapeurs et leur donne une balle. Les attrapeurs se passent la balle et essaient de marquer les autres élèves qui courent sur le terrain. Si un élève est marqué, il ou elle devient également un attrapeur.



Objectif du jeu

- Apprendre à coopérer et à trouver des moyens pour atteindre l'objectif.

A observer: Les attrapeurs ne sont pas autorisés à courir avec la balle ou à la lancer.

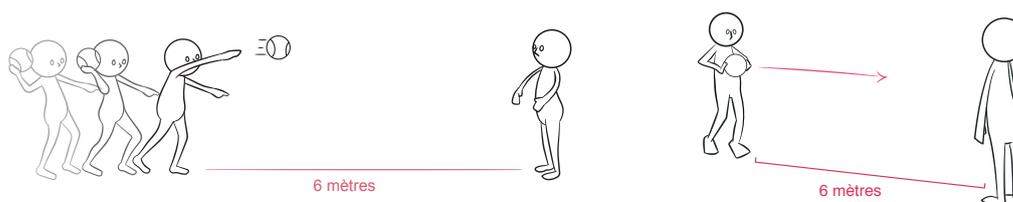
Evaluation: Passer et attraper la balle

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment faire

Deux élèves se font face à une distance adaptée aux capacités de l'élève et un troisième élève forme un triangle avec les deux autres élèves. Un élève passe la balle à l'élève suivant en utilisant une technique correcte de passe d'épaule et de poitrine.



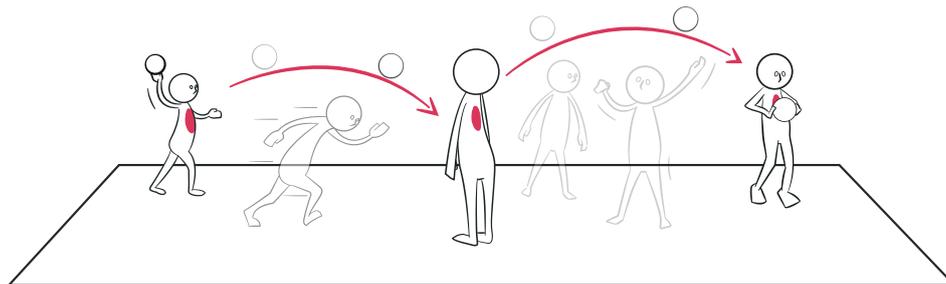
Balle de vitesse

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par terrain.

Comment jouer

L'enseignant forme deux groupes de 10 élèves par terrain. Le terrain est environ deux fois plus petit qu'un terrain de netball/handball. Les joueurs d'une équipe se lancent la balle. L'autre équipe tente d'intercepter et de prendre possession de la balle. La balle ne doit pas toucher le sol. Si la balle touche le sol, elle doit être frappée par l'équipe adverse, devient aérien et peut être interceptée et lancée entre les élèves. Un but est marqué lorsqu'un élève attrape la balle tout en se tenant dans une zone de but à la fin du terrain.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer la balle dans une vraie situation de jeu.

A observer: Si la balle touche le sol, l'équipe adverse peut la frapper.

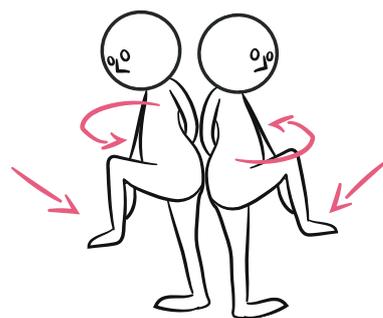
Combat de coq

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Les élèves sautent sur une jambe et tentent de se repousser avec leurs épaules. Chaque joueur doit saisir la cheville de sa jambe levée avec une main tout en mettant sa main libre sous l'autre main derrière son dos.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences d'équilibre.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves n'utilisent pas leurs mains pour se pousser mutuellement.



Netball*: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Équipement

- 8 sacs de fèves.

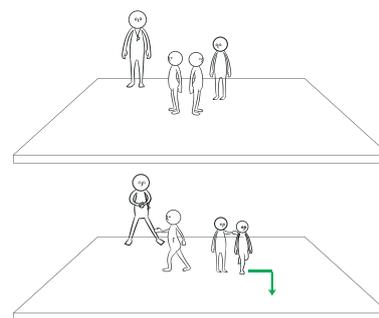
Le mécanicien et les robots

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en groupes de trois. Un élève est le "mécanicien" et les deux autres, les "robots". Les deux robots sont dos à dos. Lorsque l'enseignant commence à applaudir à un rythme, les robots commencent à avancer. Si le mécanicien touche l'épaule d'un robot, il tourne à 90°. Le but du mécanicien est de réunir les deux robots.



Objectif du jeu

- Garder le rythme de la musique ou du tambour.
- Améliorer les compétences de réaction.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les élèves (le mécanicien et les robots) sont à mesure de remplir la tâche. Si oui, choisissez un rythme d'applaudissement plus rapide. Sinon, ralentissez le rythme d'applaudissement.

Course à relais

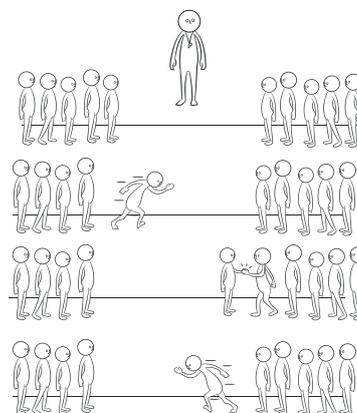
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 8 sacs de fèves.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en équipes égales d'environ 8 à 10 membres. Divisez chaque groupe en deux groupes de taille égale A et B. Les groupes se tiennent à chaque extrémité de la salle, ils sont alignés et se font face. Lorsque l'enseignant crie "ALLER", les premiers membres du groupe A, debout à l'avant de la ligne, courent vers le groupe B. Dès que le coureur est arrivé, le premier élève se trouvant à la ligne B donne un coup de paume. Ensuite, le coureur B court vers le groupe A et applaudit. Après cela, c'est le tour du coureur suivant, etc. Quand chaque élève a fait la tâche 1, continuez avec les tâches énumérées ci-dessous:

- **Tâche 1:** Sprint normal.
- **Tâche 2:** Placez un sac de fèves sur votre tête et courez aussi vite que possible de l'autre côté.
- **Tâche 3:** Placez un sac de fèves sur votre cou et courez aussi vite que possible de l'autre côté.
- **Tâche 4:** Placez un sac de fèves sur le dos de votre main et courez aussi vite que possible de l'autre côté.



Objectif du jeu

- Equilibrer un sac de haricots sur différentes parties du corps.

A observer: Si un sac de fèves tombe, l'élève doit retourner à cet endroit et peut ensuite continuer la course.

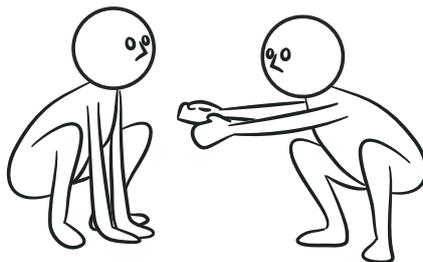
Marque de genou

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Les élèves se font face et prennent des positions décalées. Au coup de sifflet, les élèves tentent de toucher les genoux de leur adversaire et en même temps, ils évitent d'être touchés. Chaque fois qu'un élève touche les genoux de l'adversaire, il marque un point. Les élèves doivent jouer pendant environ 15 à 30 secondes, puis font une courte pause. Le jeu peut être répété plusieurs fois. Changer les paires à des intervalles.



Objectif du jeu

- Apprendre à lire et à répondre de manière appropriée aux mouvements, à la vitesse et à la rapidité de l'adversaire.

A observer: Changer de paire après un moment.

Massage au dessin

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Un élève est allongé sur le sol tandis que l'autre "peint" quelque chose sur le dos du premier élève avec son doigt. Le premier élève doit deviner quel était le dessin. Après 4 à 5 dessins, les élèves changent les rôles.



Objectif du jeu

- Se détendre et reposer le corps.

A observer: Les élèves doivent être aussi silencieux que possible pendant l'exercice.



Evaluation: Netball/handball: Passer et attraper la balle

Fréquence de participation: Si un élève était aux cours de l'éducation physique et participait bien, il reçoit un "1" derrière son nom. Si un élève était aux cours de l'éducation physique, mais n'a pas bien participé, il ne reçoit qu'un "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut obtenir 20 points pour sa participation.

| Niveau | Limité | Adéquat | Compétent | Excellent |
|---|---|---|--|---|
| Fréquence de participation pendant les périodes d'éducation physique. | 0% = 0 points (n'a pas participé du tout) 1-5% = 1 point 6-10% = 2 points 11-15% = 3 points 16-20% = 4 points | 21-25% = 5 points 26-30% = 6 points 31-35% = 7 points 36-40% = 8 points 41-45% = 9 points 46-50% = 10 points | 51-55% = 11 points 56-60% = 12 points 61-65% = 13 points 66-70% = 14 points 71-75% = 15 points | 76-80% = 16 points 81-85% = 17 points 86-90% = 18 points 91-95% = 19 points 96-100% = 20 points |

Performance de mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour ses compétences dans les passes et de contrôle du ballon. Il peut obtenir 10 points pour ses performances de mouvement au total.

| Compétences | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------|--|--|--|--|---|
| Attraper | L'élève lutte et fait de nombreuses tentatives pour attraper la balle. | L'élève tâtonne légèrement et tente quelques fois d'attraper la balle. | L'élève lutte mais attrape la balle. | L'élève attrape le ballon avec les mains et les poignets raidés. | L'élève montre une bonne technique de capture et attrape le ballon sans effort avec un effet d'amortissement. |
| Passer | L'élève a du mal à passer la balle. | L'élève passe la balle, mais la précision est mauvaise. | L'élève peut passer la balle dans une direction générale du joueur qui reçoit. | L'élève passe la balle au joueur receveur après quelques coups de pieds. | L'élève passe la balle avec précision à un autre joueur. |

Table finale d'évaluation:

| Description de compétences | Total des points | Pourcentage | Note finale |
|-------------------------------------|------------------|---------------|-------------|
| Accomplissement exceptionnel | 24-30 | 80-100 | 7 |
| Accomplissement méritoire | 21-23 | 70-79 | 6 |
| Accomplissement substantiel | 18-20 | 60-69 | 5 |
| Accomplissement modéré | 15-17 | 50-59 | 4 |
| Accomplissement adéquat | 12-14 | 40-49 | 3 |
| Accomplissement élémentaire | 9-11 | 30-39 | 2 |
| Non accompli | 0-8 | 0-29 | 1 |



Evaluation: Netball/handball: Passer et attraper la balle

Class: _____

Niveau: _____

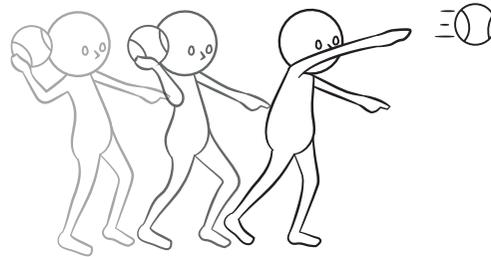
Date: _____

Performance de mouvement – Passer et attraper la balle

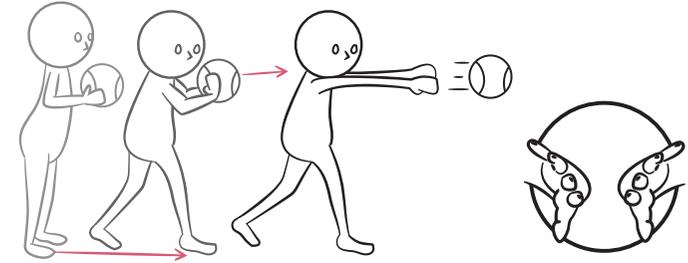
Organisation:

Construisez des groupes de 3 élèves debout dans un triangle. Les élèves commencent à se passer la balle en utilisant la technique correcte des épaules et de la poitrine. L'enseignant observe les élèves et évalue leur technique.

Passer d'épaule:



Passer de poitrine:



| Nom | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | C | | | | |
| | P | | | | |
| | C | | | | |
| | P | | | | |
| | C | | | | |
| | P | | | | |
| | C | | | | |
| | P | | | | |
| | C | | | | |
| | P | | | | |



Mouvement rythmique: Mouvements d'animaux

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de ton choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

Jeu de nom

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

Tapez des mains et dites votre nom dans le temps du rythme. Combien de rythme votre nom a-t-il? Certains noms ont un rythme, d'autres en ont deux ou trois.

1. Faites un cercle.
2. Choisissez un rythme facile à répéter (exemple frappez vos cuisses deux fois et applaudissez).
3. Demandez aux élèves de taper des mains à un rythme régulier. Gardez le rythme!
4. Chaque élève doit dire son nom dans le temps du rythme. La classe entière répète chaque nom tout en tapant des mains au rythme.

Statues musicales et animaux

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

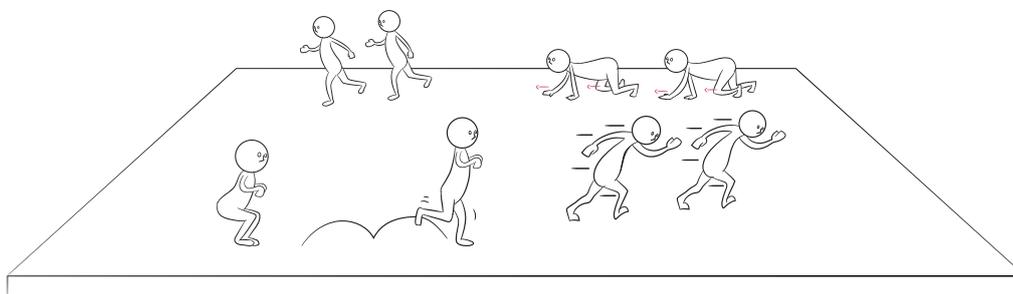
1. Jouez de la musique. Instruisez les élèves: "Déplacez-vous librement vers la musique." (Encouragez les élèves à utiliser tout l'espace qu'ils ont pour se déplacer).
2. Arrêtez la musique après 30 secondes; les élèves doivent "s'arrêter". Bloquez comme une statue - ne pas bouger!
3. Jouez de la musique: Instruisez les élèves: "Sauter comme un lapin". Arrêter la musique: "Bloquez!" (Répétez lapins 5 fois).
4. Jouez de la musique: "Galopez comme un cheval."
5. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez chevaux 5 fois)
6. Jouez de la musique: "Volez comme un papillon."
7. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez papillons 5 fois)
8. Jouez de la musique: "Nagez comme un poisson."
9. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez poissons 5 fois)
10. Jouez de la musique: "Roulez votre trésor comme le bousier." Arrêtez la musique: "Geler!" (Répétez bousier 5 fois)
11. Jouez de la musique: "Marchez comme un éléphant."
12. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez éléphants 5 fois)
13. Jouez de la musique: "Rampez comme une araignée."
14. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez araignées 5 fois)
15. Jouez de la musique: "Sautez comme un dauphin."
16. Arrêtez la musique: "Bloquez!" (Répétez dauphins 5 fois)

Suivre l'animal

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites des groupes de deux.
2. Choisissez un chef et un suiveur. Le suiveur doit copier les mouvements du leader en face. "Essayez de ne pas se percuter avec un autre groupe."
3. Donner les instructions suivantes toutes les 30 secondes:
4. "Agir comme un chien." "Bouger comme un serpent sur toute la zone de mouvement."
5. "Galoper comme un cheval."
6. "Changer de chef."
7. "Bouger comme un lion."
8. "Se déplacer librement dans toute la zone de mouvement."
9. "Choisissez votre animal préféré et déplacez-vous."
10. "Changer de chef."
11. Répétez depuis là-haut.



Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faites des groupes de 5 élèves.
2. "Choisissez un animal. Pouvez-vous faire un grand animal avec tous les corps dans votre groupe? Commencez votre danse avec le grand animal. Ensuite, choisissez 4 mouvements différents pour votre animal. Enchaîner tout comme une danse. Terminez votre danse avec le cri de l'animal."
3. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Expression corporelle et faciale

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

Arrêter et se former

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Courez et dansez au son de la musique." (Se déplacer dans toute la zone).
2. Arrêtez la musique après 30 secondes: "Trouvez un partenaire aussi vite que possible et asseyez-vous !"
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, mais donnez une instruction différente chaque fois que vous arrêtez:
 - "Faites des groupes de 4 le plus vite possible. Connectez-vous avec vos doigts."
 - "Construisez une ligne de 3 le plus rapidement possible. Connectez-vous avec vos épaules."
 - "Construisez un cercle avec toute la classe. Connectez-vous avec vos pieds."
 - "Trouvez un partenaire aussi vite que possible. Tenez-vous dos à dos." (Répétez 5 fois).

Miroir miroir

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Orientation: Avez-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'advient-il de la personne dans le miroir lorsque vous bougez?

1. "Tenez-vous face à votre partenaire avec un petit espace entre vous."
2. Un élève joue le rôle de la "personne" et l'autre le "miroir".
3. Jouez/chantez de la musique ou commencez à jouer du tambour.
4. Instruire: "Personne, faites vos propres mouvements." "Miroir, vous devez être le miroir. Copiez les mouvements de la personne."
5. Après 1 minute: "Changez! Miroirs, vous devenez la personne. Faites vos propres mouvements. Les nouveaux miroirs, soyez le miroir."
6. Après 1 minute: "Changer de nouveau. Personne, peux-tu sauter?"
7. "Courir sur place."
8. "Agitez vos bras."
9. "Changer encore! Changer le leader."
10. "Tortiller une partie du corps."
11. "Torsion."



1



2



1



2



1



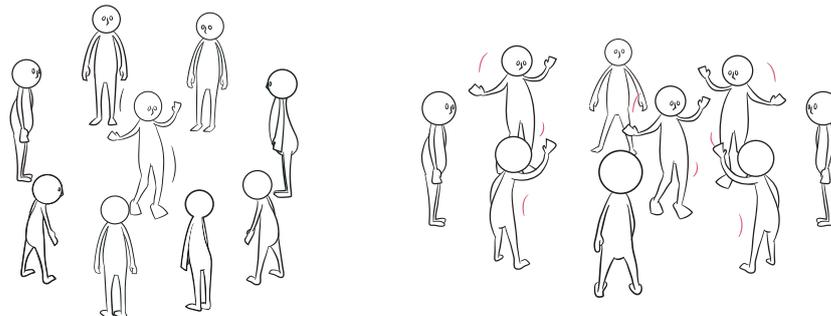
2

Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Tenez-vous dans un grand cercle. Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. Après 16 comptages, l'élève du milieu doit choisir un autre élève pour aller au milieu. Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle.



Activité créative de groupe: Passer à l'humeur

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruisez vos élèves: "Dans votre groupe, créez une danse où vous montrez deux humeurs différentes: triste et heureuse. Choisissez 2 mouvements tristes et 3 mouvements heureux. Ficelez-les ensemble dans une danse."
3. Les élèves peuvent utiliser les mouvements du "miroir miroir" et du "cercle de danse" s'ils le souhaitent. "Utilisez votre corps entier et vos expressions faciales."
4. Donner aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Rythmique et percussion corporelle

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

Bouger: Mais comment?

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Donnez l'une des instructions de mouvement suivantes toutes les 30 secondes:
2. "Courez autour de l'aire de mouvement."
3. "Promenez-vous dans la boue."
4. "Courez sur la glace."
5. "Traversez une forêt épaisse."
6. "Précipitez-vous vers le bus."
7. "Marchez dans l'eau."
8. "Courez sur du sable chaud."
9. "Marchez pieds nus sur des pierres."
10. "Marchez avec une épine dans le pied."

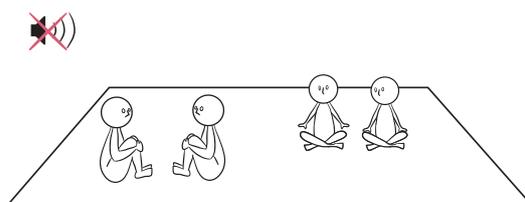
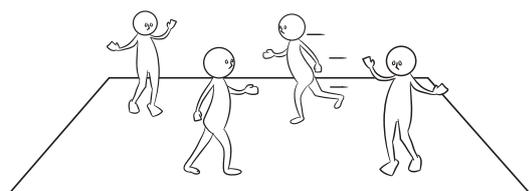
Arrêter et se former

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique.

Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Courez et dansez autour de la musique. Utilisez toute la zone."
2. Arrêtez la musique: "Trouvez un partenaire aussi vite que possible et asseyez-vous."
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus !
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique, donnez une instruction différente chaque fois que vous arrêtez (répétez 5 fois):
 - "Faites des groupes de 4 élèves le plus vite possible. Connectez-vous avec vos pieds."
 - "Construisez une ligne de 3 élèves le plus rapidement possible. Connectez-vous avec vos doigts."
 - "Construisez un cercle avec toute la classe. Connectez-vous avec vos épaules."
 - "Trouvez un partenaire aussi vite que possible. Tenez-vous dos à dos."



Cercle de rythme

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites un cercle. Faites un rythme avec vos pieds (d-g-d-g). Demandez aux élèves de taper des pieds avec vous.
2. Tapez des mains deux fois sur chaque second pied (par exemple, tapez des mains deux fois lorsque vous tapez le pied gauche).
3. Une fois que les élèves sont à l'aise avec le rythme, commence le jeu:
4. "Tout le monde tape des pieds. Une personne tape des mains deux fois et transmet le rythme à la personne suivante du cercle.
5. Commencez lentement. "Gardez le rythme stable." "N'allez pas plus vite!"

Cercle de percussion du corps

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire un cercle.
2. Instruire les élèves:
 - "Tapez des mains 1, 2, 3." Laissez-les répéter les applaudissements après vous.
 - "Faites claquer vos doigts 1, 2, 3." Laissez-les répéter les claques après vous.
 - "Tapez vos cuisses 1, 2, 3." Laissez-les répéter les tapes après vous.
 - "Tapez des pieds, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les piétinements après vous.
 - "Gloussez comme un poulet, 1, 2, 3." Laissez-les répéter après vous.
 - "Sifflez, 1, 2, 3." Laissez-les répéter les sifflements après vous.
3. "Maintenant, pouvez-vous faire votre propre mélange?"
4. Vous commencez: piétiner, piétiner, cliquer; piétiner, piétiner, cliquer.
5. Les élèves doivent copier votre rythme 8 fois, puis arrêter.
6. Instruisez l'élève à côté de vous: "Créez un nouveau rythme." Les élèves doivent copier le nouveau rythme 8 fois et arrêter. Chaque élève doit à son tour créer un nouveau schéma rythmique différent.

Activité créative: séquence de percussion corporelle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faites des groupes de 5 élèves.
2. Instruisez les élèves: "Faites des sons et des rythmes différents en utilisant votre corps (par exemple, applaudissez, cliquez, tapez des pieds, frappez la poitrine, etc.)."
3. Instruisez les élèves: "Choisissez 5 mouvements de percussion différents. Ficelez-les ensemble et faites une danse aux élèves 10 minutes pour pratiquer."

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa séquence de percussions corporelles à la classe.



Mouvement rythmique: Courir au son de la musique

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter 5 différentes chansons de votre choix.
- Jouer 5 différents cadences et rythmes de votre choix.

Courir à la musique

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer/chanter au moins cinq chansons différentes, chacune avec une vitesse différente (tempo).

Comment jouer

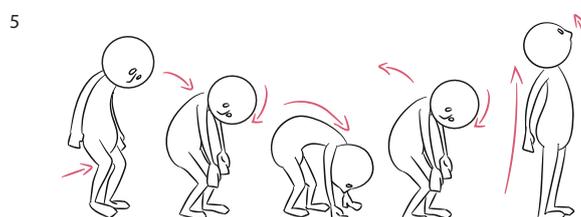
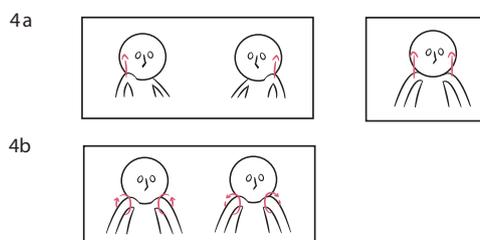
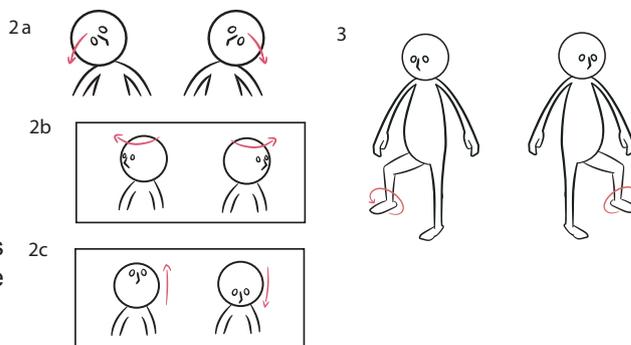
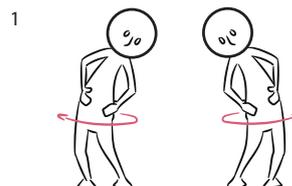
Instruisez les élèves: "Dansez autour de l'espace de mouvement. Changez vos mouvements en fonction de la vitesse, du rythme et du style de la chanson" (par exemple, une chanson lente aura de gros mouvements lents).

Mobilization and isolations

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

1. Cerceaux: Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec vos hanches. Faites le cercle 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens.
2. Mouvements du cou:
 - Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
 - Déplacez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
 - Déplacez votre tête pour regarder le sol, puis regardez au plafond.
3. Torsion de la cheville: soulevez un pied du sol. Rouler le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encerclez vos chevilles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Épaules:
 - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, levez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les mouvements deux 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules de haut en bas au même moment.
 - Roulez les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant faites rouler vos épaules en avant.
5. Tenez-vous avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez les genoux.
 - Baissez lentement votre menton vers votre poitrine.
 - Exposez vos bras et votre corps vers l'avant.
 - Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête englutie.
 - Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
 - Inversez lentement et revenez en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.

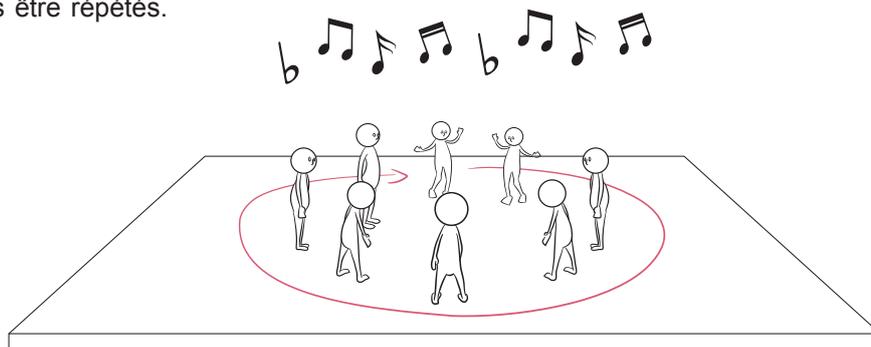


Cercle de mouvements préférés

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Construisez un cercle. Jouez de la musique. Demandez à chaque élève de présenter son mouvement de danse préféré à la classe. La classe doit copier le mouvement de chaque élève jusqu'à ce qu'elle puisse exécuter le mouvement confortablement.
2. Choisissez l'élève un. Une fois que l'élève a terminé, l'élève se trouvant à droite continue de démontrer son mouvement préféré. Cela doit être un nouveau mouvement. Les mouvements déjà montrés ne peuvent pas être répétés.



Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves. Demandez à vos élèves de créer une séquence de danse en suivant les instructions suivantes:
2. "Choisissez 4 mouvements différents."
3. "Deux mouvements doivent être lents et deux mouvements doivent être rapides."
4. "Ficelez vos mouvements ensemble pour une séquence fluide. Ajouter une fin."
5. Donnez aux élèves 10 minutes pour pratiquer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Formations

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

Bouger! Mais comment?

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouez de la musique.

Comment jouer

Jouez de la musique et demandez aux élèves de parcourir la zone de mouvement. Donnez l'une des instructions suivantes toutes les 30 secondes:

1. "Agir comme si tu chassais un lapin."
2. "Courir à travers la forêt."
3. "Sauter par-dessus les fleurs sur le parterre."
4. "Ramper sous la branche d'un arbre."
5. "Sauter comme un lapin."
6. "Courir sur du sable chaud."
7. "Marcher sur la glace."

Arrêter et bloquer

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouez de la musique.

Comment jouer

1. Jouez de la musique: "Déplacez-vous librement au son de la musique." (Se déplacer à travers toute la zone).
2. Arrêtez la musique: "Bloquez! Ne bougez pas!"
3. Répétez 5 fois les choses ci-dessus.
4. Maintenant, jouez et arrêtez la musique chaque fois avec une instruction différente pour le blocage:
 - "Se tenir sur une jambe."
 - "Placez une jambe et deux mains sur le sol."
 - "Allongez vous sur le dos. Seul votre dos doit toucher le sol."
 - "Un seul bras et une jambe par terre."

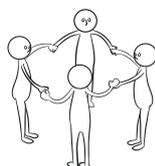
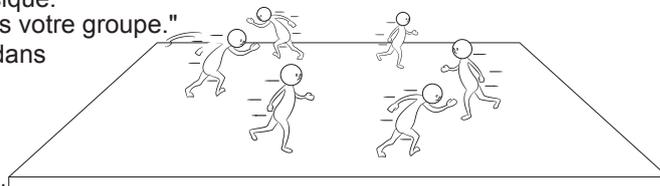
Répétez 5 fois.

Formations de groupe

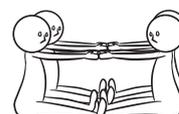
Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faites des groupes de 10 élèves.
2. Jouez de la musique/tambours: "Courez autour de la musique."
3. Arrêtez la musique/tambours: "Construisez un cercle dans votre groupe."
4. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un triangle dans votre groupe."
5. Jouez de la musique et arrêtez: "Tenez-vous en ligne".
6. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un carré dans votre groupe."
7. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez un groupe de personnes."
8. Jouez de la musique et arrêtez: "Construisez une croix dans votre groupe."
9. Répétez les instructions 3 fois.



5

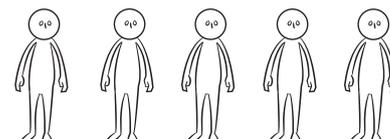
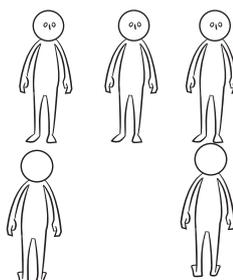
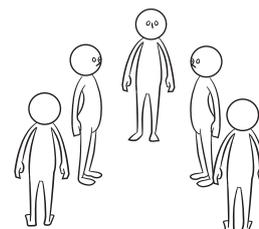
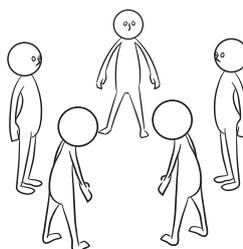


Activité créative en groupe

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Choisissez un sport. Choisissez 4 mouvements différents pour représenter ce sport particulier.
3. Choisissez 2 formations différentes (ligne, carré, triangle, cercle etc.).
4. Au total, la danse doit comporter 4 mouvements différents pour représenter un sport et 2 formations différentes. Utilisez ces mouvements pour faire une danse. Cela doit ressembler à une danse.
5. Assurez-vous que chaque mouvement se déroule en douceur d'un mouvement à l'autre. Ajouter une position de fin.
6. Donner aux élèves 10 minutes pour travailler sur leur propre séquence de danse.



Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demander à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Percussion corporelle

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

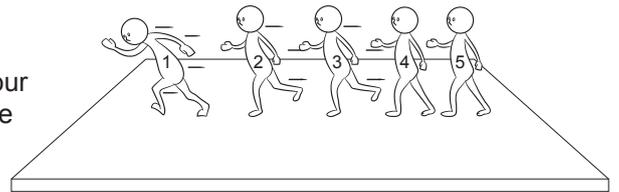
- Jouer/chanter n'importe quelle chanson de votre choix.
- Jouer n'importe quel cadence et rythme de votre choix.

Suivre le responsable

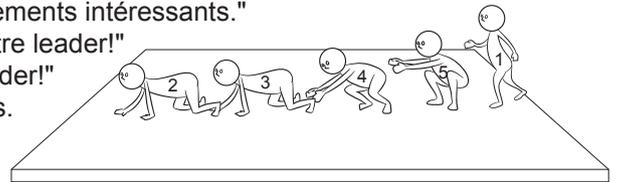
Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

Faites des groupes de 5 élèves. Choisissez un responsable pour chaque groupe. Demandez aux leaders de marcher de manière intéressante (exemple: marcher, sauter, ramper, etc.). Les élèves doivent suivre leur leader.



1. Le premier responsable doit: "Marcher et faire des mouvements intéressants."
"Essayez de ne pas percuter un autre groupe. Suivez votre leader!"
2. Après 30 secondes: "Leaders, rampez ! Suivez votre Leader!"
3. Après 30 secondes: "Tournez-vous pour faire face au dos.
Personne à l'arrière, vous êtes maintenant le nouveau leader."
4. "Leader, dansez. Suivez votre leader."
5. "Leader, marchez vite. Suivez votre leader."
6. "Tournez-vous pour faire encore face à l'arrière. Sautez! Suivez votre leader."

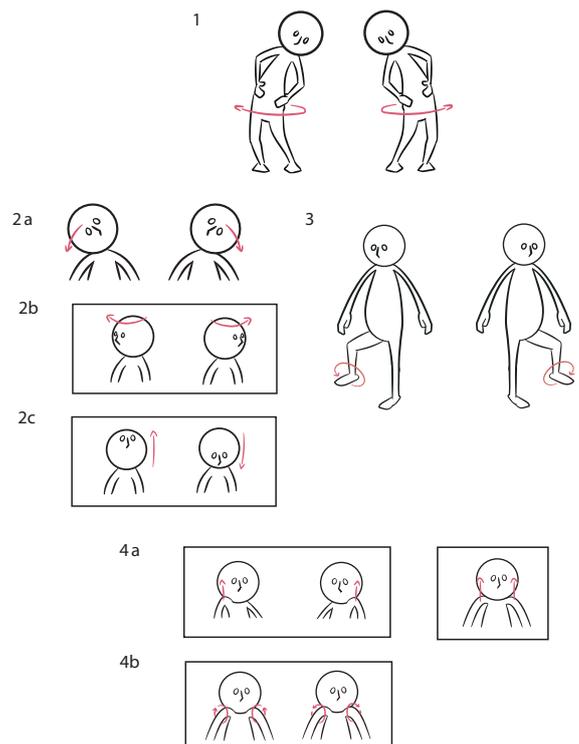


Mobilisation et isolements

Introduction
Durée: 5 min

Comment bouger

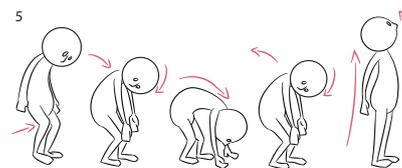
1. Cerceaux: Tenez-vous debout avec vos jambes un peu plus écartées et faites des cercles de cerceau avec vos hanches. Faites le cercle 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre sens.
2. Mouvements du cou:
 - Regardez droit devant. Baissez votre oreille droite sur votre épaule droite. Répétez le même mouvement de tête sur le côté gauche.
 - Déplacez votre tête pour regarder par-dessus votre épaule droite. Répétez sur l'épaule gauche.
 - Déplacez la tête pour regarder le sol, puis regardez au plafond.
3. Torsion de la cheville: Soulevez un pied du sol. Roulez le pied en cercles en gardant la jambe et le genou immobiles. Encerclez vos chevilles 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre sens. Maintenant, soulevez l'autre pied et répétez les mêmes mouvements.
4. Epaulés:
 - Levez votre épaule droite de haut en bas. Ensuite, levez votre épaule gauche de haut en bas. Répétez les deux mouvements 5 fois. Ensuite, soulevez les deux épaules de haut en bas au même moment
 - Roulez les épaules en arrière. Commencez avec de petits cercles et agrandissez-les chaque fois. Répétez les mouvements, mais maintenant faites rouler vos épaules en avant.



Mobilisation et isolements

5. Roulez:

- Tenez-vous avec vos jambes légèrement écartées. Détendez-vous et pliez les genoux.
- Baissez lentement votre menton vers votre poitrine.
- Exposez vos bras et votre corps vers l'avant.
- Pliez légèrement les genoux. Gardez la tête englobée.
- Roulez lentement votre corps tout en bas jusqu'au sol. Essayez de toucher le sol.
- Inversez lentement et revenez en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.



Cercle de percussion du corps

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

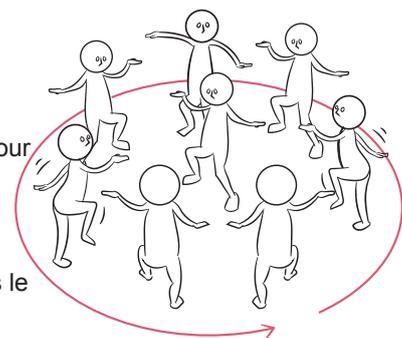
- Faire un cercle.
- Instruire les élèves:
 - "Tapez des mains 1, 2, 3." Laissez-les répéter les applaudissements après vous.
 - "Faire claquer vos doigts 1, 2, 3." Laissez-les répéter les claques après vous."
 - "Tapez vos cuisses 1, 2, 3." Laissez-les répéter les tapes après vous.
 - Tapez des pieds, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les piétinements après vous.
 - Gloussez comme un poulet, 1, 2, 3. Laissez-les répéter après vous.
 - Sifflez, 1, 2, 3. "Laissez-les répéter les sifflements après vous."
- "Maintenant, pouvez-vous faire votre propre mélange?"
- Vous commencez: piétiner, piétiner, cliquer; piétiner, piétiner, cliquer.
- Les élèves doivent copier votre rythme 8 fois puis arrêter.
- Instruisez l'élève à côté de vous: "Créez un nouveau rythme". Les élèves doivent copier le nouveau rythme 8 fois et arrêter. Chaque élève doit à son tour créer un nouveau schéma rythmique différent.

Cercle de danse itinérante

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

- Tenez-vous dans un grand cercle.
- Choisissez un élève pour aller au milieu du cercle et "faites un mouvement".
- Les élèves doivent: "Copier le mouvement et voyager/se déplacer vers la droite pour 16 comptages."
- Laisser la personne du milieu choisir la personne suivante pour aller au milieu.
- Répétez le jeu, mais en ce temps: "Déplacer/voyager vers la gauche pour 16 comptages."
- Répétez le jeu jusqu'à ce qu'une dizaine d'élèves aient eu la chance d'entrer dans le cercle. Les élèves doivent voyager chaque fois qu'ils copient le mouvement.



Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

- Divisez votre classe en groupes de 5 élèves.
- Demandez à chaque groupe de concevoir une danse avec les éléments suivants:
 - Choisissez 2 mouvements à partir du "cercle de danse" itinérante.
 - Choisissez 2 rythmes différents à partir du cercle de percussion corporelle.
- Ficelez ces mouvements ensemble pour en faire une danse. Ajoutez une position de fin de groupe à la fin de votre danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Demandez à chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Formes et niveaux

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Utiliser des tambours ou jouez n'importe quelle chanson de votre choix.
- Tambouriner à une cadence de marche, une cadence de jogging et à une cadence de marche très lente.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir en cercle."
2. "Accueillir la personne debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

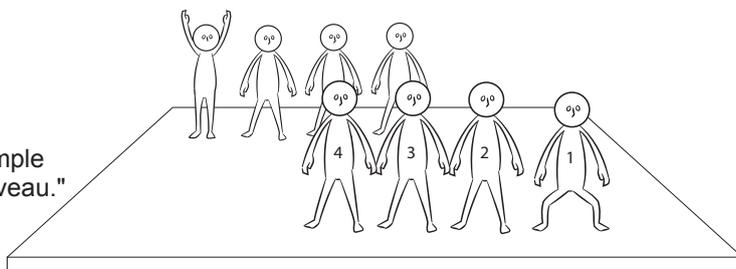
Rituel d'introduction

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Tambourinez et changez souvent la vitesse du battement.

Comment jouer

1. "Faites des groupes de 4 élèves."
2. "Tenez-vous en ligne, l'un à côté de l'autre."
3. Choisissez un responsable pour chaque groupe.
4. "Leader, déplacez-vous à différents niveaux, exemple faites des mouvements de haut, moyen ou bas niveau."
5. Après 1 minute: "Changez de leader".
6. "Nouveau leader, déplacez-vous à différents niveaux."
7. Après 1 minute, "Changer de leader."
8. "Nouveau chef, faire différents mouvements à différents niveaux."
9. Après 1 minute: "Changez de nouveau de leader."
10. "Nouveau leader, faites vos propres mouvements à différents niveaux."



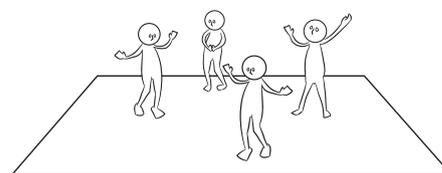
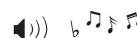
Jeu de pose

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Tambourinez ou jouez n'importe quelle chanson.

Comment jouer

1. Tambourinez ou jouez n'importe quelle chanson. Arrêtez et démarrez souvent le rythme.
2. "Dansez dans la pièce, quand le rythme s'arrête, vous devez prendre une position en utilisant différents niveaux. Exemple: Quelqu'un s'accroupit, l'autre s'accroupit et le troisième sur la pointe des pieds. Vous devrez tenir chaque post pour au moins 8 comptages. Écoutez attentivement chaque instruction."

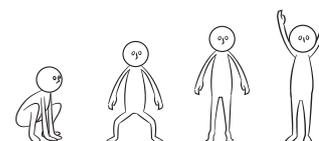


3. Jouez et arrêtez le rythme en lisant une instruction différente à chaque fois que la musique s'arrête:

a. "Groupes de 3 élèves. Gelez à différents niveaux."



b. "Groupes de 4 élèves. Geler à différents niveaux."



c. "Groupes de 5 élèves. Tous ceux qui font la même position."



d. "Groupes de 6 élèves. Chacun doit faire sa propre position individuelle."



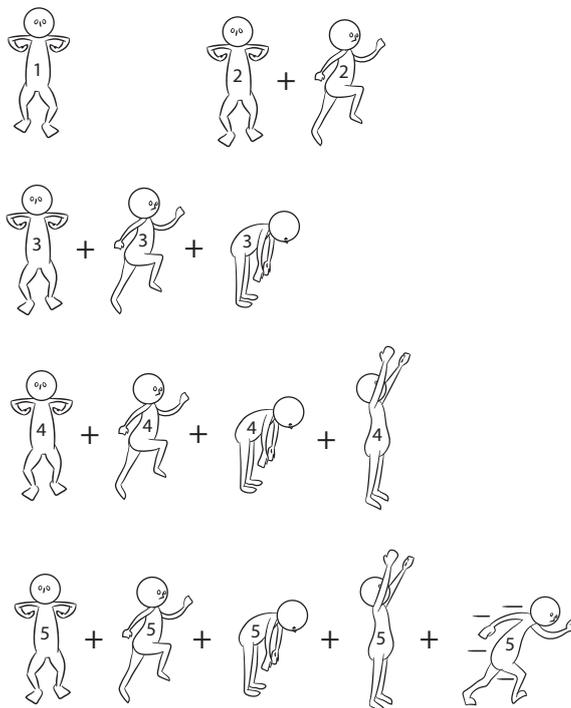
Copiez et ajoutez

Partie principale

Durée: 10 min

Comment jouer

1. Répartissez les élèves en groupes de 5 élèves.
2. Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Aujourd'hui, vous devez choisir une partie du corps (par exemple un pied, une jambe, une main, un doigt, un orteil) et faire un mouvement avec cette partie du corps."
5. "Personne 1, choisissez votre partie du corps et montrez votre mouvement."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répétez le mouvement 1, avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvement 1 et 2."
9. "Personne 3, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1 et 2 avant d'ajouter votre propre mouvement."
10. Chaque personne doit faire un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, exemple:
 - Personne 1 = agitez le bras.
 - Personne 2 = agitez le bras, bouger une jambe.
 - Personne 3 = agiter le bras, bouger une jambe, faire des tours de hanches.
11. Personne 4, commence depuis le début. "Faites les mouvements 1, 2 et 3 avant d'ajouter votre propre mouvement." La personne 5 doit faire la même chose.



Mouvements préférés

Partie principale

Durée: 10 min

Comment jouer

1. "Choisissez 2 mouvements préférés de l'exercice précédent."
2. Placez les élèves en groupes de 3 personnes.
3. "Enseignez vos deux mouvements à votre groupe."
4. "Chaque groupe doit avoir un total de 6 mouvements."
5. "Ficelez ces mouvements ensemble pour en faire une danse."
6. Fournissez du temps aux élèves de pratiquer leur danse.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes."
8. Demandez à chaque groupe de monter à la classe sa danse.

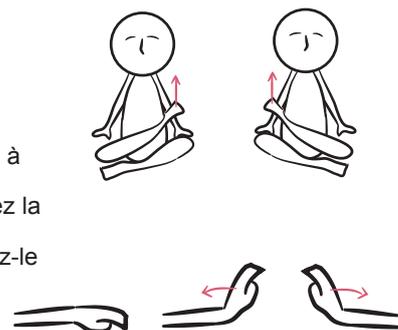
Relaxation

Relaxation

Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. "Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues. Fermez vos yeux."
2. "Imaginez que vos pieds et vos mains ont des ficelles attachées à eux."
 - a. "Lentement, tirez vos orteils droits vers votre tête. Fléchissez vos pieds, tenez-le à la position pendant 8 comptages et détendez-vous à nouveau."
 - b. "Lentement, tirez vos orteils gauches vers votre tête. Fléchissez les pieds. Sentez la tension qui s'accumule. Tenez-le pour 8 comptages et détendez-vous encore."
 - c. "Essayez de tirer la ficelle à l'arrière de votre main droite vers votre coude. Tenez-le là pour 8 comptages et relâchez-le."
 - d. "Essayez de tirer la ficelle à l'arrière de votre main gauche vers votre coude. Fléchissez votre main. Tenez-le là pour 8 comptages et relâchez-le."
3. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou fredonner une mélodie lente.
4. "Respirez 8 fois, retenez votre souffle pendant 4 comptages et expirez 8 fois." Répétez les respirations profondes 3 fois.





Mouvement rythmique: Mouvements et force

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Utiliser le tambour ou jouer la chanson de boxe du CD.
- Tambouriner à une cadence soutenue.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir en cercle."
2. "Accueillir la personne debout à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

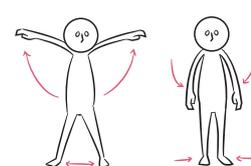
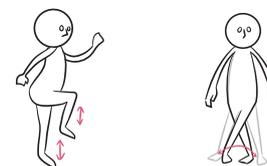
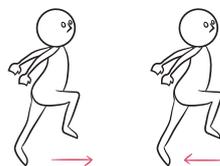
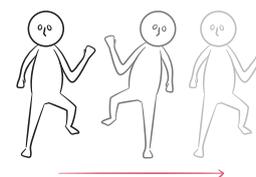
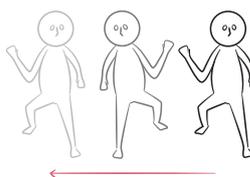
Match de boxe

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Utilisez le tambour ou jouez la chanson de boxe du CD.

Comment jouer

1. Trouver un partenaire.
2. "Pratiquez avec votre partenaire. Ne pas arrêter de bouger et de sauter."
 - "Galopez sur le côté." (4x)
 - "Galopez de l'autre côté." (4x)
 - "Passez au-devant." (4x)
 - "Passez au dos." (4x)
 - "Galopez sur place lentement." (8x)
 - "Galopez plus rapidement." (8x)
 - "Traversez lentement." (8x)
 - "Traversez rapidement." (8x)
 - "Galopez sur le côté." (4x)
 - "Galopez de l'autre côté." (4x)
 - "Sautez avec un de votre pied devant l'autre. Changez de pied chaque fois que vous sautez." (8x)
 - "Maintenant, faites-le plus vite." (8x)
 - "Sautez d'abord avec votre pied droit devant le pied gauche. Maintenant, sautez avec votre pied droit derrière votre pied gauche. D'avant en arrière." (8x)
 - "Saut d'étoile!" (8x)
 - "Saut d'étoile en avant." (8x)
 - "Saut d'étoile en arrière." (8x)
 - "Sautez sur place." (8x)
 - "Sautez sur le côté droit." (8x)
 - "Sautez à gauche." (8x)



3. Utilisez des tambours ou jouez la chanson de boxe du CD. "Affrontez votre partenaire en suivant les instructions. Vous n'êtes pas autorisé à vous toucher. Faites les mouvements dans votre propre espace."

Match de boxe

Tambours

C'-e-e-e-s-t le moment de la boxe! Le moment de la boxe est très amusant. Tout le monde, venez l'essayer!

Sauter de haut en bas ...

Courir sur place ...

Coup de poing lent à gauche ...

Coup de poing lent à droite ...

Coup de poing très rapide! ...

Accélérons! ...

Coup de poing très rapide! ...

Accélérons! ...

Saut vers la gauche 1-2-3-4

Saut vers la droite 1-2-3-4

Saut vers la gauche 1-2-3-4

Saut vers la droite 1-2-3-4

Maintenant, passez, sautez, sautez

... canard! Descente du canard ...

Coup de poing en l'air

Poings à l'avant

Coup de poing en l'air

Poings à l'avant

Criss cross over 1-2-3-4

criss and cross

Criss cross over 1-2-3-4

criss and cross

Faible coup de pied jambe gauche 1-2-3-4

Faible coup de pied jambe gauche 1-2-3-4

Faible coup de pied jambe droite 1-2-3-4

Faible coup de pied jambe droite 1-2-3-4

Coup de pied élevé jambe gauche 1-2-3-4

Coup de pied élevé jambe gauche 1-2-3-4

Coup de pied élevé jambe droite 1-2-3-4

Coup de pied élevé jambe droite 1-2-3-4

Le temps de la boxe est presque terminé

Travailler en sueur est amusant

La boxe est pour tout le monde

Donnons un dernier coup de poing pour le plaisir!

1-2-3 et COUP DE POING !

Chanson du CD

Suivez les instructions dans la chanson.

Copiez et ajoutez

Partie principale

Durée: 25 min

Comment jouer

1. Placez les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Faites un cercle dans votre groupe."
3. "Numérotez-vous de 1 à 5."
4. "Imaginez que vous êtes dans un match de boxe. Pensez à un mouvement que vous pouvez faire dans le match de boxe. Chaque personne doit choisir son propre mouvement dans le match de boxe."
5. "Personne 1, choisissez votre mouvement de combat."
6. "Groupe, copiez le mouvement."
7. "Personne 2, répétez le mouvement, 1 avant d'ajouter votre propre mouvement."
8. "Groupe, copiez les deux mouvements, mouvements 1 et 2."
9. "Personne 3, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1 et 2, avant d'ajouter votre propre mouvement."
10. Chaque personne doit obtenir un tour pour ajouter son mouvement à la séquence, par exemple:
Personne 1 = boxe.
Personne 2 = boxe et coups de pied.
Personne 3 = boxe, coups de pied et saut.
11. "Personne 4, commencez depuis le début. Faites les mouvements 1, 2 et 3, avant d'ajouter votre propre mouvement." La personne 5 doit faire la même chose.
12. Une fois que les élèves ont terminé l'activité, demandez-leur: "Créez une courte danse avec vos 5 mouvements".
13. "Ajoutez une position de fin avec 3 niveaux différents."
14. Donnez-leur environ 5 minutes pour pratiquer leur danse.
15. "C'est le moment du spectacle. Asseyez-vous où vous êtes, dans votre groupe."
16. Chaque groupe doit avoir une chance de faire sa danse à la classe.
17. Réflexion: A 3, montre-moi ton mouvement préféré que tu as vu aujourd'hui! "1.....2.....3."

Relaxation

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. En tant qu'enseignant, lisez les instructions suivantes d'une voix calme.

Restez où vous êtes. Fermez vos yeux.

Déplacez votre corps doucement d'un côté à l'autre.

Imaginez-vous que vous détendez petit à petit, une partie de votre corps à la fois.

D'abord votre visage se détend.

Ensuite vos épaules.

Puis vos bras, puis vos mains.

Maintenant, lentement, vos hanches se détendent.

Vos jambes commencent à se détendre.

Vos genoux se détendent et vos pieds se détendent.

Vous êtes si détendu que vous vous effondrez doucement sur le sol.

2. Vous pouvez jouer une chanson douce et relaxante en arrière-plan ou émettre une mélodie lente.
3. Respirez 8 fois, retenez votre souffle pendant 4 comptages et expirez pendant 8 comptages. Répétez les respirations profondes 3 fois.



Evaluation: Mouvement rythmique

Fréquence de participation: Si un élève était aux cours de l'éducation physique et participait bien, il reçoit un "1" derrière son nom. Si un élève était aux cours de l'éducation physique, mais n'a pas bien participé, il ne reçoit qu'un "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut obtenir 20 points pour sa participation.

| Niveau | Limité | Adéquat | Compétent | Excellent |
|---|---|---|--|---|
| Fréquence de participation pendant les périodes d'éducation physique. | 0% = 0 points (n'a pas participé du tout) 1-5% = 1 point 6-10% = 2 points 11-15% = 3 points 16-20% = 4 points | 21-25% = 5 points 26-30% = 6 points 31-35% = 7 points 36-40% = 8 points 41-45% = 9 points 46-50% = 10 points | 51-55% = 11 points 56-60% = 12 points 61-65% = 13 points 66-70% = 14 points 71-75% = 15 points | 76-80% = 16 points 81-85% = 17 points 86-90% = 18 points 91-95% = 19 points 96-100% = 20 points |

Performance de mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour ses compétences dans les mouvements rythmiques. Il peut obtenir 10 points pour ses performances de mouvement au total.



Evaluation: Mouvement rythmique

Nom et prénom: _____

Date: _____

Classe: _____

- Barème:**
- 2 points:** Objectifs atteints avec brio.
 - 1 point:** Objectifs atteints.
 - 0.5 points:** Quelques objectifs atteints.
 - 0 points:** Objectifs pas atteints.

| | Période 3 |
|--------------------------------------|-----------|
| 1) Concentration/endurance | |
| 2) Progrès d'apprentissage | |
| 3) Réalisation des objectifs | |
| 4) Compétences interactives sociales | |
| 5) Engagement/attitude | |
| Total des points (max. 10): | |
| Note finale: | |

Commentaires généraux:

Echelle de réalisation: Notation

| Total des points | 8 YgWJdljcb'XYWca dfhYbVWg | Note finale |
|------------------|------------------------------|-------------|
| 25-30 | Accomplissement exceptionnel | 7 |
| 22-24 | Accomplissement méritoire | 6 |
| 19-21 | Accomplissement substantiel | 5 |
| 16-18 | Accomplissement modéré | 4 |
| 13-15 | Accomplissement adéquat | 3 |
| 9-12 | Accomplissement élémentaire | 2 |
| 0-8 | Non accompli | 1 |



Disciplines de course: Sprint

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des craies.

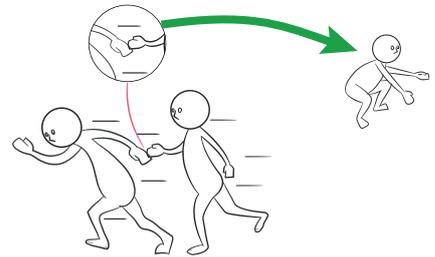
Etiquette ne pas fumer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant définit un champ et choisit 6 élèves pour jouer le rôle de "cigarettes". Le reste des élèves est "en bonne santé" et ils essaient de rester loin des cigarettes. Les élèves étiquetés par une "cigarette" deviennent très malades et doivent se mettre en position accroupie. Après que les cigarettes aient marqué chaque élève, changez les rôles.



Objectif du jeu

- Sensibiliser les élèves aux effets négatifs de la cigarette (par exemple: le cancer).
- Courir dans des directions différentes sans se heurter à d'autres, en utilisant tout l'espace disponible.

A observer: S'il est trop facile ou trop difficile pour les attrapeurs, variez la taille de l'air de jeu ou le nombre d'attrapeurs.

Sprints mimés

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant dit aux élèves de se tenir dans une ligne l'un à côté de l'autre. Il ou elle désigne la zone d'arrivée à 20 mètres et le sprint des élèves 8 fois. Ils doivent se reposer entre les sprints. Cet exercice doit aider les élèves à se faire une idée de la technique du sprint, à l'aide d'exercices contrastés, à savoir:

- Sprinter comme un éléphant.
- Sprinter comme une antilope.
- Sprinter comme un géant.
- Sprinter comme un nain.
- Sprinter avec les deux mains sur les hanches.
- Sprinter et utiliser les bras de manière extrême.
- Sprinter avec des pas énormes.
- Sprinter avec de petits pas.



Antilope



Eléphant



Nain



Géant



Extrême



Bras sur les hanches



Enormes pas



Petits pas

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences athlétiques: développer la technique du sprint.

A observer: L'enseignant doit demander aux élèves lesquels des exercices contrastés leur ont permis de courir le plus rapidement possible.

Course en ligne

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: De la craie, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en équipes de 6. Chaque équipe se tient derrière une ligne de départ, en ligne droite l'un derrière l'autre. L'enseignant désigne un tournant à 20 mètres, avec 6 cônes à une distance de 3 mètres chacun le long de la course. Au signal de l'enseignant de courir, le premier élève de chaque ligne court aussi vite que possible vers le premier cône, le touche, retourne et tape la paume de l'élève suivant. Le deuxième élève court ensuite pour toucher le deuxième cône et ainsi de suite. Le jeu se termine lorsque chaque participant a parcouru chaque cône et est retourné.



Objectif du jeu

- Améliorer les aptitudes athlétiques: sprint, arrêt et aller; développer l'agilité.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves touchent les cônes avant de retourner dans l'équipe.

Relaxation

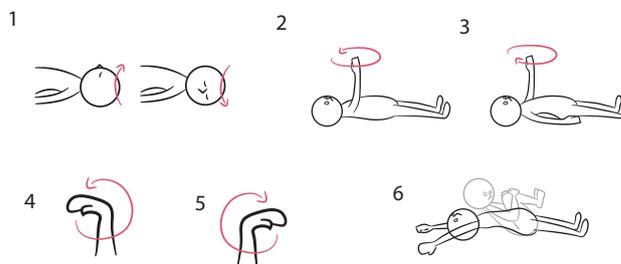
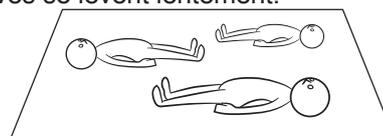
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant dit aux élèves de s'allonger par terre et de tenir chacun des exercices énumérés ci-dessous pendant 30 secondes. Après avoir terminé les tâches 1 à 6, les élèves se lèvent lentement.

1. Déplacez votre tête du côté droit vers le côté gauche et en arrière.
2. En utilisant votre bras droit, peignez cinq cercles dans le ciel.
3. En utilisant votre bras gauche, peignez cinq cercles dans le ciel.
4. Roulez votre main droite cinq fois.
5. Roulez votre main gauche cinq fois.
6. Déplacez tout votre corps, étirez et tirez.



Objectif du jeu

- Sentir et déplacer les différentes parties du corps dans différentes directions et n'utiliser qu'une seule partie du corps à la fois.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves connaissent les différences entre droite et gauche et peuvent déplacer leurs parties du corps dans toutes les directions.



Disciplines de course: Sprint et endurance

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes ou de la craie.

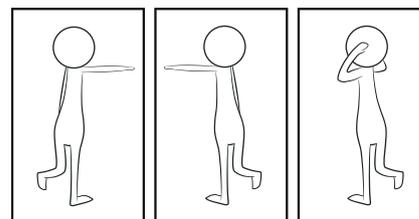
Etiquette d'autruche

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Choisissez cinq attrapeurs qui doivent toucher le plus d'élèves possible. Les élèves volent et esquivent les attrapeurs. Dès qu'un attrapeur a touché un élève en liberté, ce dernier devient une autruche. L'autruche peut être relâchée par saut sur une jambe vers une autre autruche et en lui tapant dans la paume. Après cela, les deux autruches sont libérées. Après 4 à 5 minutes, changez les attrapeurs et changez aussi la tâche pour les autruches:



Tâche 1

Tâche 2

Tâche 3

- Tâche 1: Se tenir sur la jambe dominante.
- Tâche 2: Se tenir sur la jambe non dominante.
- Tâche 3: Se tenir sur la jambe non dominante, les mains couvrant les oreilles.

Objectif du jeu

- Pratiquer des activités en utilisant le côté non dominant du corps.
- Être en équilibre sur la jambe non dominante.

A observer: Assurez-vous que les élèves ont une position de corps droite et solide afin qu'ils puissent garder l'équilibre. Dites aux élèves d'utiliser leurs bras pour garder l'équilibre.

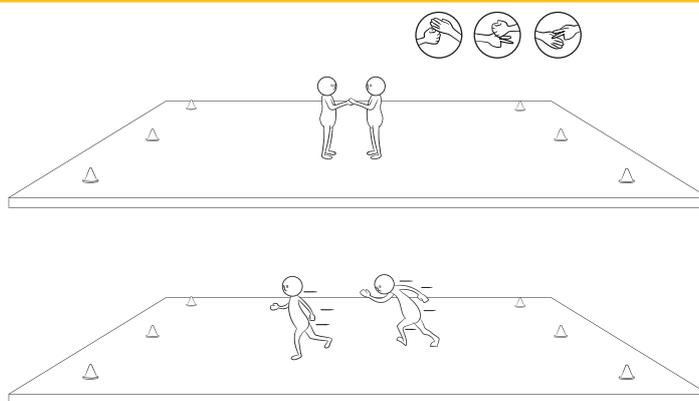
Pierre-papier-ciseaux

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes ou de la craie.

Comment jouer

Deux élèves se font face et jouent "ciseaux, de la pierre et papier". Celui qui perd tente de courir le plus vite possible vers une ligne marquée à 20 mètres. Règles: Les ciseaux coupent le papier, la pierre écrase les ciseaux et le papier enveloppe la pierre!



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: sprint et réaction.

A observer: Après 3 essais, changez les paires.

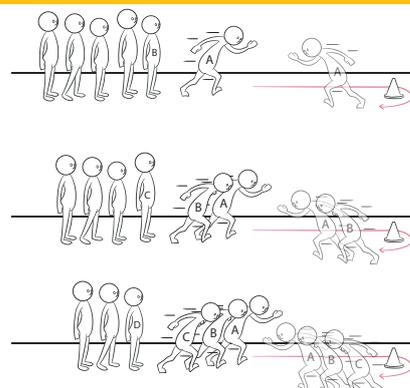
Allumer et éteindre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en équipes de 6 joueurs. Chaque équipe se tient derrière une ligne de départ. Les équipes doivent se tenir en ligne droite l'un derrière l'autre. L'enseignant désigne un tournant à 20 mètres. Au signal de départ de l'enseignant, A court autour du cône et retourne, prend B par la main et ils courent ensemble autour du cône et retournent. Ils prennent C par la main et ainsi de suite. Si le serpent est achevé, A sera déposé en premier, puis B, puis C et ainsi de suite.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: sprint et endurance.

A observer: L'enseignant dit aux élèves de faire attention au membre le plus faible de l'équipe, car l'équipe est aussi rapide que le plus faible.

Etirements

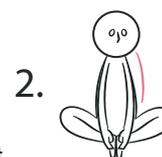
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment s'étirer

1. La pose de l'élève: L'élève s'agenouille avec les orteils en contact et les genoux écartés. Il/elle se penche lentement et touche le front au sol. Les bras peuvent être sur les côtés, les paumes se faisant face ou allongées devant la tête avec les paumes sur le sol. Inspirez et expirez lentement et profondément; tenez pendant 3 à 5 respirations.
2. Le chat et la vache: L'élève commence à quatre pattes avec la colonne vertébrale et le cou en position neutre. Le dos doit être plat comme une table. Ses yeux doivent regarder droit au sol. L'élève inhale, laisse descendre le ventre et soulève lentement le cou et la tête. Ceci est la moitié de la vache de la pose. Représenter le creux d'une vache avec des hanches osseuses. Ensuite, lors d'une expiration, l'élève soulève le ventre et la colonne vertébrale afin que le dos soit arqué comme un chat. Les yeux se tournent vers le nombril.
3. L'étirement du papillon: En position assise, l'élève place les semelles des pieds ensemble et les tient avec les mains. Les jambes forment maintenant les "ailes" du papillon. Les coudes peuvent être entre les jambes ou reposer sur les genoux. L'élève appuie doucement sur les genoux pour augmenter l'étirement.

Pour ajouter un étirement de la colonne vertébrale, l'élève peut se pencher en avant et atteindre le front vers les pieds.



4. Les élèves travaillent en paire, se font face avec les jambes tendues et les pieds en contact. En tenant les mains, ils doivent tirer et pousser en avant et en arrière, la plante des pieds.



Objectif de la tâche

1. Détendre les muscles et les étirer profondément.
2. Le chat et la vache sont bons pour la colonne vertébrale et renforcent également les muscles abdominaux.
3. L'étirement du papillon travaille les cuisses et fait écho à la pose croisée.
4. La paire travaille les étirements les tendons.

A observer: L'enseignant doit dire aux élèves de respirer profondément lorsqu'ils s'étirent; et non forcer les étirements, mais aller à un point où ils peuvent sentir l'étirement.



Disciplines de course: Endurance

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- 30 balles (toute sorte).

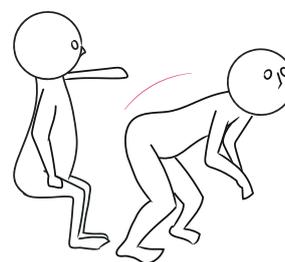
Etiquette de toilette

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Le enseignant marque un champ avec des cônes. Il/elle choisit environ 6 attrapeurs. Le reste des élèves peut courir librement autour de la zone marquée. Dès qu'un élève est touché par un attrapeur, il doit se mettre en position accroupie et étendre un bras sur le côté, en faisant semblant d'être une toilette. Dès qu'un élève s'assoit sur les toilettes et appuie sur le bras tendu (chasse d'eau), l'élève est libéré. Après 3 à 4 minutes, changez les attrapeurs.



Objectif du jeu

- Courir dans des directions différentes sans se cogner.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves attendent dans la position accroupie et ne se lèvent pas avant qu'un autre élève ne les ait libérés.

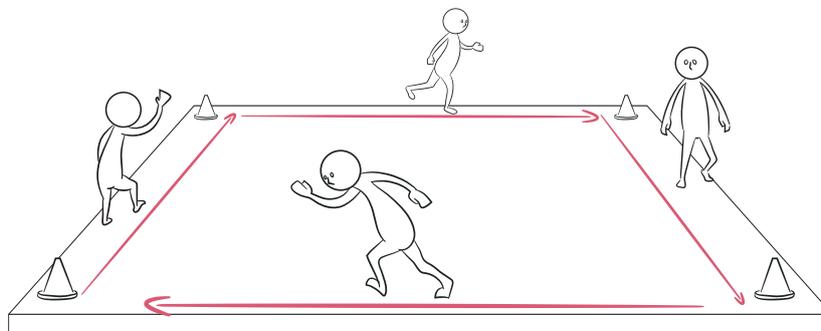
Course d'endurance de 6 minutes

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque un champ (10 x 20 mètres) où les élèves doivent courir. Le but du jeu consiste à courir, pendant 6 minutes, le plus de temps possible sur le terrain sans marcher.



Objectif du jeu

- Améliorer les aptitudes athlétiques: endurance.
- Exercer le corps de manière cohérente sur une longue période de temps.

A observer: La marche n'est pas autorisée.

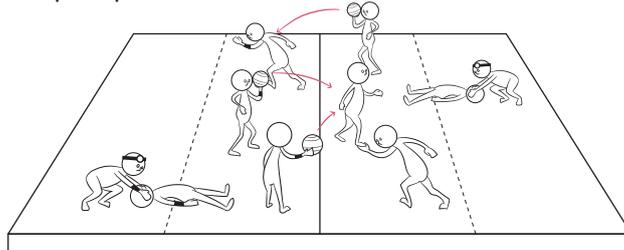
Le médecin

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 à 3 balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes et attribue une moitié de l'aire de jeu à chaque équipe. Chaque équipe choisit secrètement un de ses coéquipiers pour être le "médecin". Le médecin a le pouvoir de ramener les coéquipiers dans le jeu s'ils ont été frappés par une balle, en les emmenant à l'hôpital (une zone marquée à l'arrière du terrain de jeu). Si un joueur est touché par une balle, il ou elle doit s'asseoir au bon endroit. Le médecin doit alors tenter de sauver son coéquipier sans être touché. Une fois que le médecin a été touché par le ballon, le reste de l'équipe ne peut plus être aidé et sort.



Objectif du jeu

Hôpital Champ Champ Hôpital

- Pour éviter le ballon, essayez de jouer en équipe et sauvez toujours le médecin; pour améliorer le tir de précision.

A observer: La course est ouverte pour trouver et attraper le médecin de l'équipe adverse!

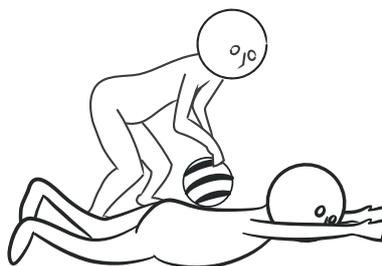
Massage

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: N'importe quel type de balles (les balles de tennis sont préférées).

Comment faire

Chaque élève prend un partenaire. Un élève doit rester couché face contre terre. Pendant les 2 minutes qui suivent, l'autre partenaire lance doucement une balle sur le corps de l'élève couché sur le sol. Répétez pour l'autre partenaire.



Objectif du jeu

- Récupérer et détendre le corps de votre partenaire.

A observer: Les élèves doivent rouler la balle très doucement et essayer de ne pas la faire rouler sur la colonne vertébrale.



Disciplines de course

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des rubans.
- Des cônes.
- 4 à 7 balles.

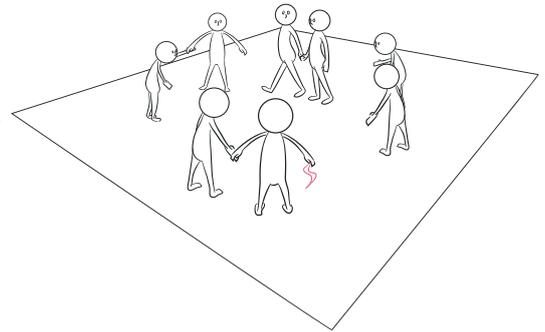
Etiquette de couple

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes. Tous les élèves forment des paires en se tenant la main. L'une de ces paires sont les "attrapeurs", marqués avec ruban. Dès qu'une autre paire est attrapée, ils doivent aussi obtenir un ruban et devenir des attrapeurs. La dernière paire sans rubans remporte la partie.



Objectif du jeu

- Coordonner avec les autres coéquipiers, quand courir pour échapper aux attrapeurs.

A observer: The teacher should check that the learners stay together in pairs. A pair can only tag another pair, when they are holding each other's hands.

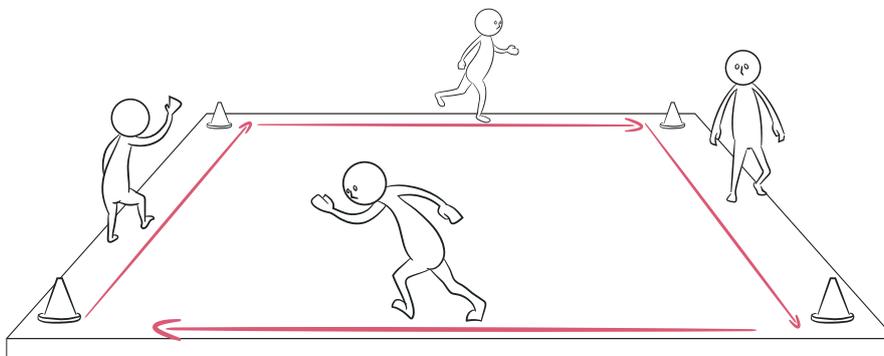
Course d'endurance de 6 minutes

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque un champ (20 x 30 mètres) où les élèves doivent courir. Le but du jeu consiste à courir, pendant 6 minutes, le plus de temps possible sur le terrain sans marcher.



Objectif du jeu

- Améliorer les aptitudes athlétiques: endurance. Exercer le corps de manière cohérente sur une longue période de temps.

A observer: La marche n'est pas autorisée.

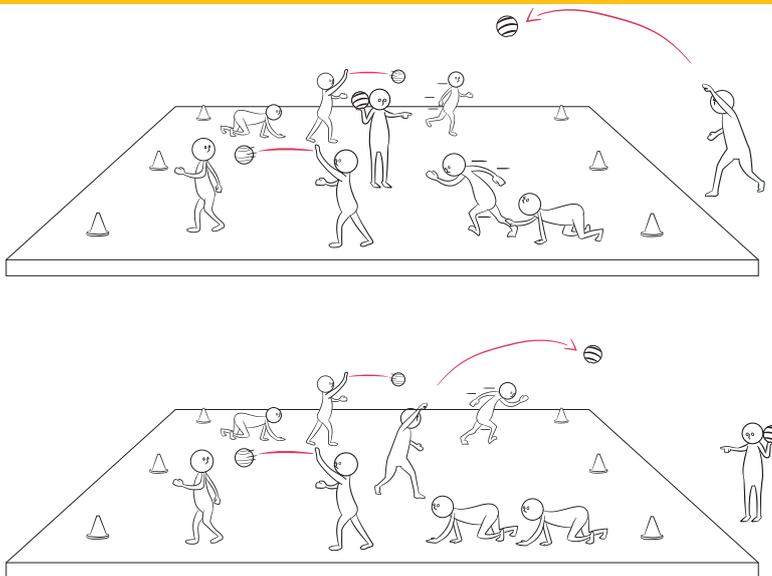
La balle de zombie

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 7 balles, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes. Les élèves (villageois) se répartissent librement dans cette zone. Lorsque le jeu commence, l'enseignant lance quatre "balles magiques" sur le terrain de jeu. Si un villageois obtient une balle, il peut essayer de frapper un autre villageois avec le ballon. Si un villageois est touché, il devient un zombie et doit ramper sur le sol comme un zombie (les sons appropriés sont autorisés). Si un zombie touche un villageois vivant, le villageois devient un zombie et l'autre zombie est libéré.



Objectif du jeu

- Améliorer les capacités de réaction et éviter le ballon.

A observer: Les villageois doivent faire attention aux balles magiques, ils les transforment en zombies! Ils doivent également surveiller les zombies sur le sol, car ils peuvent également les transformer!

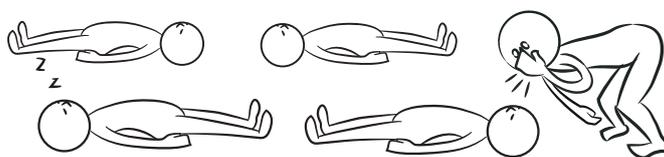
S'éveiller

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves étendent dans la pièce, se mettent à l'aise et ferment les yeux. L'enseignant murmure un nom. Cet élève doit se lever et toucher un autre élève qui va se lever, ainsi de suite. Cela continue jusqu'à ce que chaque élève soit réveillé.



Objectif du jeu

- Détendre profondément et faire une pause.

A observer: Les élèves doivent rester silencieux et faire chaque mouvement sur la pointe des pieds, jusqu'à ce que chaque élève soit réveillé.

Expliquez l'exercice de l'examen: L'enseignant marque un champ d'environ 60 mètres x 40 mètres avec quatre cônes. Les élèves doivent parcourir le champ pendant le même nombre de minutes que leur âge en années. S'ils sont capables de courir tout le temps sans marcher ou s'arrêter, ils reçoivent la note maximale.



Disciplines de course: Sprint/haies et endurance

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.

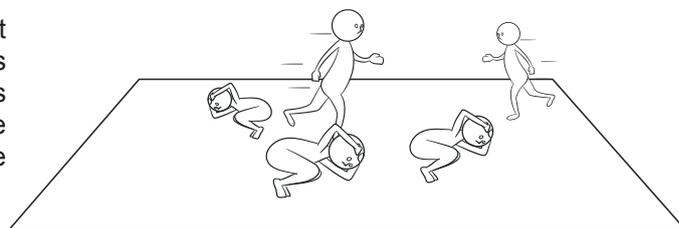
Etiquette des obstacles à l'apprentissage

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque un champ avec des cônes et choisit environ 6 attrapeurs. Le reste des élèves circule librement autour de la zone marquée. Dès qu'un élève est touché par un attrapeur, il doit se blottir par terre. Lorsqu'un autre élève lui saute dessus, il est libéré.



Objectif du jeu

- Améliorer les aptitudes sportives : course, agilité, sprint, saut d'obstacles.

A observer: Changer les attrapeurs après 2 minutes.

Relais haies

Partie principale
Durée: 10 min

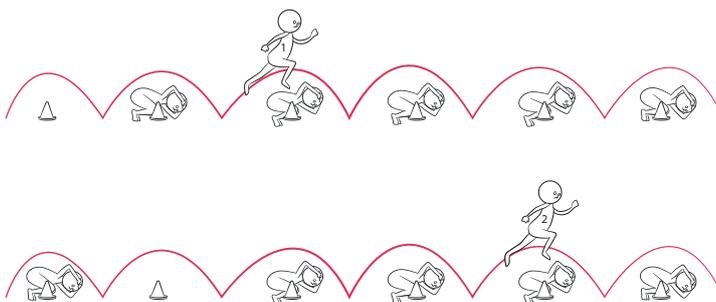
Outils: Des cônes.

Comment jouer

Répartissez les élèves en équipes de 6 joueurs et indiquez un tournant à 20 mètres. Placez 6 cônes (1, 2, 3, 4, 5, 6) à des intervalles de 3 mètres entre le point de départ et le point tournant.

Un élève de chaque équipe se tient derrière la ligne de départ. Les autres membres de l'équipe s'entassent sur les cônes 2 à 6 (haies) et représentent des obstacles. Au signal de l'enseignant de courir, le premier élève de chaque équipe se dirige vers le tournant, mais doit franchir tous les obstacles.

Après le tournant, l'élève revient au point de départ et se blottit contre le cône 1. Ensuite, l'élève qui se blottit sur le cône 2 peut courir et sauter par-dessus chaque obstacle jusqu'à ce qu'il retourne à sa place. Le jeu se termine lorsque chaque élève a fait la course une fois.



Objectif du jeu

- Développer des habiletés athlétiques: entraînement à la cadence, exercice de haies.

A observer: L'enseignant dit aux élèves d'observer un rythme approprié tel que: droit, gauche, droit, saut, droit, gauche, droite, saut.

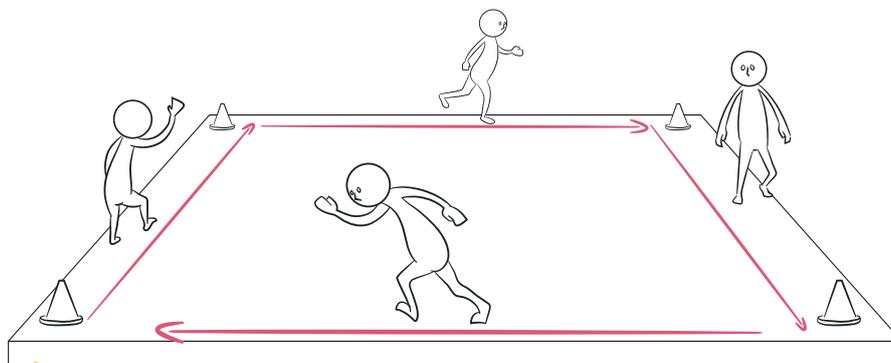
Courez votre âge

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque un champ (20 x 30 mètres) où les élèves courent. Le but du jeu consiste à courir autour du terrain autant de temps que l'âge de l'élève (par exemple: 6 ans = 6 tours).



Objectif du jeu

- Améliorer les aptitudes athlétiques: endurance. Exercer le corps de manière cohérente sur une longue période de temps.

A observer: La marche n'est pas autorisée.

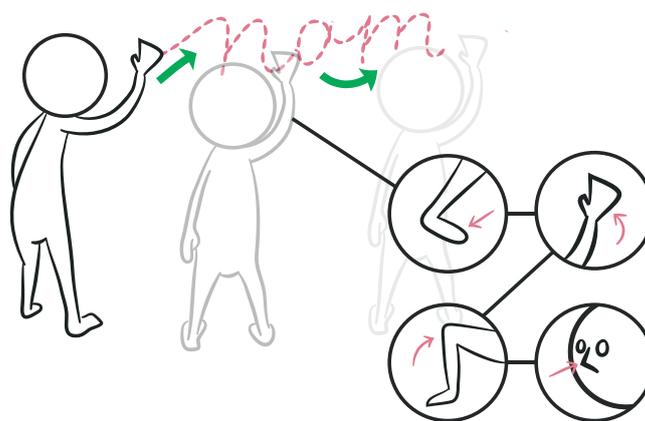
Ecriture de corps

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant demande aux élèves d'écrire leurs noms en l'air avec une partie spécifique de leur corps. Ils peuvent choisir d'utiliser, par exemple, le nez ou le genou. Ils choisissent environ 6 parties différentes du corps.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent être capables de dessiner leurs noms en l'air, avec n'importe quelle partie appelée.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves se concentrent et sont créatifs.



Disciplines de course: Epreuve

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Du papier.
- Des stylos.

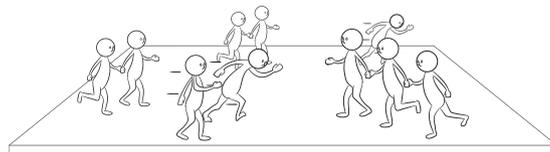
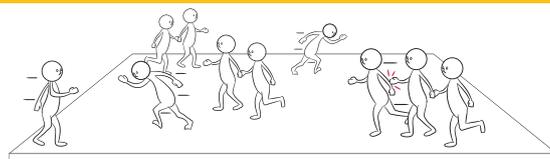
Etiquette de la chaîne

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque un terrain de jeu avec des cônes. Il/elle choisit 6 élèves et les met en paires. Ces 3 paires sont les attrapeurs. Lorsqu'un élève est touché, il rejoint le joueur qui l'a touché en lui prenant la main et en rejoignant la chaîne. Seul le joueur à l'avant et à la fin de la chaîne peut toucher d'autres joueurs.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences athlétiques: course, sprints.
- Améliorer les compétences d'arrêt et d'aller et éviter les attrapeurs.

A observer: L'enseignant doit vérifier que si la chaîne se casse, les joueurs ne peuvent pas être touchés.

Epreuve: Premier essai

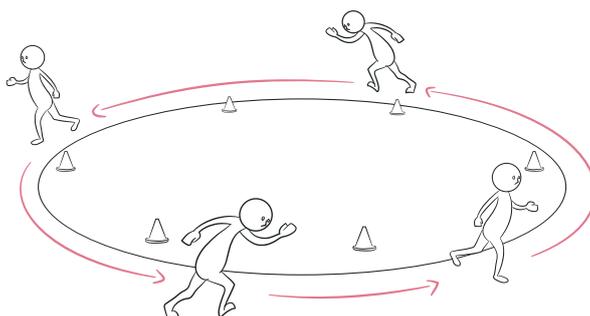
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cônes, du papier et des stylos.

Comment faire

L'enseignant marque un champ d'environ 60 mètres x 40 mètres avec quatre cônes. Les élèves parcourent le terrain pendant autant de minutes que le nombre de leur âge en années. S'ils sont capables de courir tout le temps sans marcher ou s'arrêter, ils reçoivent la totalité des points.

- Répartissez les élèves en paires. Un élève effectuera l'examen; l'autre élève sera l'observateur et notera combien d'arrêts un élève a fait pendant l'examen.
- L'enseignant doit demander aux élèves de se reposer pendant 5 minutes et de boire de l'eau. Puis changez de paire.



Epreuve: Premier essai

Critères d'évaluation:

| | 8 ans (8 minutes) | 9 ans (9 minutes) | 10 ans (10 minutes) |
|---------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| Pas d'arrêt | 5 points | 5 points | 5 points |
| 1 arrêt | 4 points | 4 points | 4 points |
| 2 arrêts | 3.5 points | 3.5 points | 3.5 points |
| 3 arrêts | 3 points | 3 points | 3 points |
| 4 arrêts | 2 points | 2 points | 2 points |
| 5 arrêts | 1 point | 1 point | 1 point |
| 6 ou plus d'arrêts | 0 point | 0 point | 0 point |

Les élèves doivent alors courir pendant 9 minutes. S'ils sont capables de gérer tout le temps, ils reçoivent tous les points possibles. Si un élève commence à marcher, il obtient un "X", ce qui signifie que l'élève obtient finalement moins de points que le nombre total. Pour chaque intervalle de 10 secondes de marche, l'élève obtient un autre "X".

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences athlétiques: endurance.
- Courir plus longtemps sans interruption.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves boivent suffisamment d'eau avant et après l'examen. Le test doit être effectué tôt le matin ou quand il ne fait pas trop chaud.

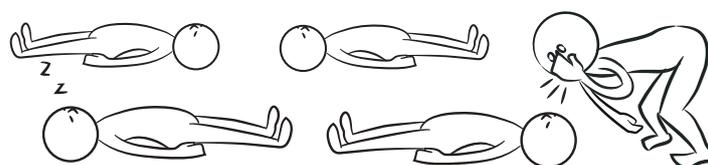
Réveillez-vous

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves se dispersent dans la pièce, se mettent à l'aise dans un endroit et ferment les yeux. L'enseignant murmure un nom. Cet élève doit se lever et toucher un autre élève pour se lever, etc. Cela continue jusqu'à ce que chaque élève soit réveillé.



Objectif du jeu

- Détendre profondément et faire une pause.

A observer: Les élèves doivent rester silencieux et faire chaque mouvement sur la pointe des pieds jusqu'à ce que chaque élève soit réveillé.



Disciplines de course: Epreuve

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des rubans.
- Du papier.
- Des stylos.

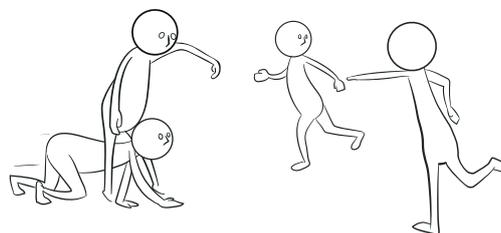
Etiquette d'entrée

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque un champ avec des cônes. Il/elle choisit 6 attrapeurs et les marque. Le reste des élèves circule librement autour de la zone marquée. Lorsqu'un joueur est étiqueté, il doit chevaucher ses jambes et placer ses mains sur sa tête. Tout autre joueur libre peut ramper à travers les jambes du joueur et le libérer ainsi.



Objectif du jeu

- Développer des compétences athlétiques: courir, sprinter.
- Apprendre à s'arrêter et à partir et à éviter les attrapeurs.

A observer: L'enseignant doit changer souvent les attrapeurs.

Epreuve: Deuxième essai

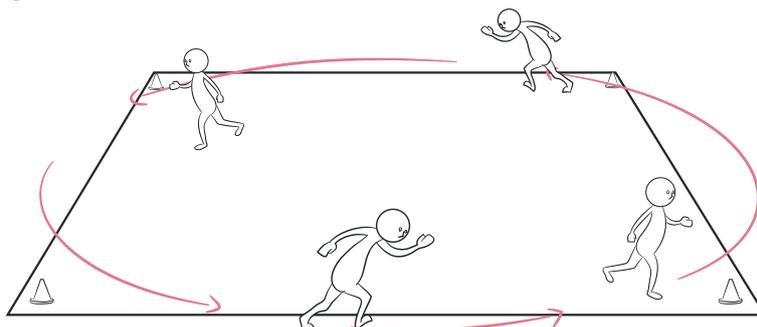
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cônes, du papier et des stylos.

Comment faire

L'enseignant marque un champ d'environ 60 mètres x 40 mètres avec quatre cônes. Les élèves parcourent le terrain pendant autant de minutes que le nombre de leur âge en années. S'ils sont capables de courir tout le temps sans marcher ou s'arrêter, ils reçoivent la totalité des points.

- L'enseignant divise les élèves en paires. Un élève effectuera l'examen; l'autre élève sera l'observateur et notera combien d'arrêts cet élève a fait pendant l'examen.
- L'enseignant doit s'assurer que les élèves se reposent pendant 5 minutes et boivent de l'eau. Puis les groupes sont changés.



Epreuve: Deuxième essai

Critères d'évaluation:

| | 8 ans (8 minutes) | 9 ans (9 minutes) | 10 ans (10 minutes) |
|---------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| Pas d'arrêt | 5 points | 5 points | 5 points |
| 1 arrêt | 4 points | 4 points | 4 points |
| 2 arrêts | 3,5 points | 3,5 points | 3,5 points |
| 3 arrêts | 3 points | 3 points | 3 points |
| 4 arrêts | 2 points | 2 points | 2 points |
| 5 arrêts | 1 point | 1 point | 1 point |
| 6 ou plus d'arrêts | 0 point | 0 point | 0 point |

Les élèves doivent alors courir pendant 9 minutes. S'ils sont capables de gérer tout le temps, ils reçoivent tous les points possibles. Si un élève commence à marcher, il obtient un "X", ce qui signifie que l'élève obtient finalement moins de points que le nombre total. Pour chaque intervalle de 10 secondes de marche, l'élève obtient un autre "X".

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences athlétiques: endurance.
- Courir plus longtemps sans interruption.
- **Deuxième essai:** Essayez d'obtenir plus de points que lors du premier essai. L'essai avec les meilleurs résultats compte à la fin.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves boivent suffisamment d'eau avant et après l'examen. Le test doit être effectué tôt le matin ou quand il ne fait pas trop chaud.

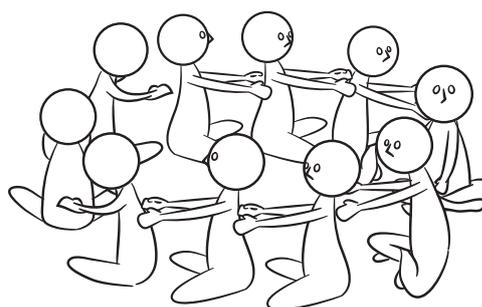
Massage en cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves s'assoient en cercle et se font face. Chaque élève masse le dos de l'élève assis devant lui jusqu'à ce que l'enseignant donne le signal de se retourner de l'autre côté (après 2 minutes). Les élèves massent ensuite le dos de l'élève suivant assis devant eux.



Objectif du jeu

- Se détendre profondément tout en massant le dos d'un autre élève. Il y a une formation différente, cette fois, à savoir un cercle.

A observer: Les élèves doivent être conscients des sentiments des autres élèves. Ils ne doivent pas masser trop fort ou trop souple.



Athlétisme: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Équipement

- Des cordes à sauter.
- Des cerceaux.

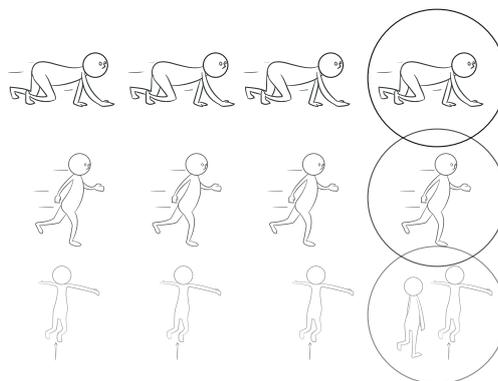
Suivre le guide

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Divisez les élèves en lignes de 8 ou plus. L'élève à l'avant (le leader) bouge de différentes manières (marche, saut, courir, ramper, sauter, marcher, galoper, etc.) et les autres élèves suivent en imitant le mouvement. Lorsque l'enseignant siffle, le leader change et l'enseignant informe les élèves du prochain mouvement.



Objectif du jeu

- Marcher, courir, sauter et effectuer d'autres mouvements, en utilisant des signaux pour passer de l'un à l'autre.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves exécutent les mouvements correctement. S'ils ont des difficultés avec les mouvements, concentrez-vous sur les mouvements qu'ils trouvent plus faciles, comme marcher, courir et sauter.

Marelle, saut à la corde et le tour

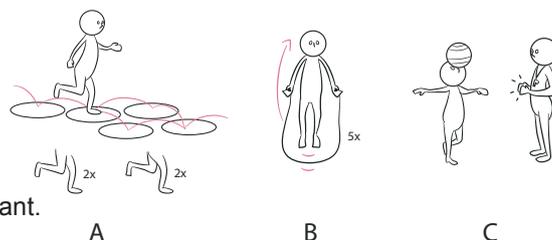
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cordes à sauter, des cerceaux.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en trois groupes: A, B et C, et les groupes exécutent les tâches suivantes. Après 7 minutes, changez les tâches des groupes autour.

- Groupe A: Créez une marelle avec des cerceaux. Chaque membre du groupe traverse la marelle quatre fois, deux fois avec la jambe dominante et deux fois avec la jambe non dominante.
- Groupe B: à l'aide d'une corde à sauter, chaque membre du groupe tente de sauter par-dessus la corde au moins 5 fois sans interruption.
- Groupe C: Le groupe crée une astuce pour montrer à l'enseignant.



Objectif du jeu

- Améliorer la coordination, le rythme et la créativité.
- Saut à la corde et marelle: chaque élève doit pouvoir sauter par-dessus la corde au moins 3 fois sans interruption.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les élèves sont capables de mener à bien la tâche; s'ils sont capables de sauter dans le temps et d'avoir une position debout tout en sautant à la corde; et s'ils sont capables de passer de la jambe dominante à la jambe non dominante.

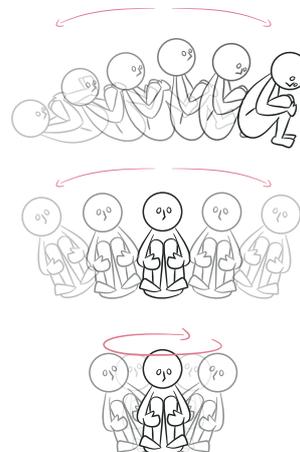
Roulez comme une balle

Relaxation
Durée: 5 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves font semblant d'être une balle – ils roulent en avant et en arrière et de gauche à droite, dans un mouvement circulaire. Ils entourent de leurs bras leurs genoux et lèvent les pieds du sol.



Objectif du jeu

- Non-locomotive: tourner de différentes manières et seul.

A observer: L'enseignant doit demander aux élèves de se faire le plus petit possible, de se tendre le corps et de rouler.

Etirement de cobra

Relaxation
Durée: 5 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment s'étirer

Les élèves sont allongés sur le ventre et soulèvent le haut de leur corps en poussant avec leurs mains. Ils doivent continuer à s'étirer jusqu'à ce qu'ils sentent les muscles de leur tronc s'étirer. Cela doit être fait par un étirement d'environ 10 secondes, suivi d'un repos de 10 secondes.



Objectif de la tâche

- Étirer les muscles du tronc.

A observer: L'enseignant doit veiller à ce que les élèves ne bougent pas leurs corps inférieurs, car la tension sur le tronc doit être maintenue.



Evaluation: Athlétisme: Disciplines de course

Fréquence de participation: Si un élève était aux cours de l'éducation physique et participait bien, il reçoit un "1" derrière son nom. Si un élève était aux cours de l'éducation physique, mais n'a pas bien participé, il ne reçoit qu'un "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut obtenir 20 points pour sa participation.

| Niveau | Limité | Adéquat | Compétent | Excellent |
|---|---|---|--|---|
| Fréquence de participation pendant les périodes d'éducation physique. | 0% = 0 points (n'a pas participé du tout) 1-5% = 1 point 6-10% = 2 points 11-15% = 3 points 16-20% = 4 points | 21-25% = 5 points 26-30% = 6 points 31-35% = 7 points 36-40% = 8 points 41-45% = 9 points 46-50% = 10 points | 51-55% = 11 points 56-60% = 12 points 61-65% = 13 points 66-70% = 14 points 71-75% = 15 points | 76-80% = 16 points 81-85% = 17 points 86-90% = 18 points 91-95% = 19 points 96-100% = 20 points |

Performance de mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour ses compétences dans l'athlétisme. Il peut obtenir 10 points pour ses performances de mouvement au total.

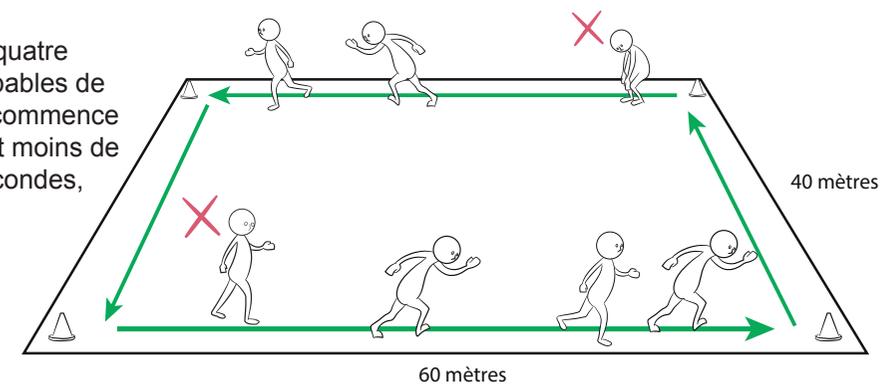
Echelle de réalisation:

| Description de compétence | Total des points | Pourcentage | Note finale |
|------------------------------|------------------|-------------|-------------|
| Accomplissement exceptionnel | 24-30 | 80-100 | 7 |
| Accomplissement méritoire | 21-23 | 70-79 | 6 |
| Accomplissement substantiel | 18-20 | 60-69 | 5 |
| Accomplissement modéré | 15-17 | 50-59 | 4 |
| Accomplissement adéquat | 12-14 | 40-49 | 3 |
| Accomplissement élémentaire | 9-11 | 30-39 | 2 |
| Non accompli | 0-8 | 0-29 | 1 |

Performance du mouvement - Course à pied

Organisation:

L'enseignant marque un champ d'environ 40 mètres x 60 mètres avec quatre cônes. Les élèves doivent alors courir pendant 9 minutes. S'ils sont capables de gérer tout le temps, ils reçoivent tous les points possibles. Si un élève commence à marcher, il obtient un "X", ce qui signifie que l'élève obtient finalement moins de points que le nombre total. Pour chaque intervalle de marche de 10 secondes, l'élève reçoit un autre "X".



BON COURAGE!

