



KaziLafya



Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

***NIVEAU 5
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

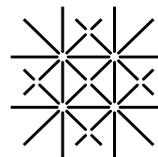
Un chaleureux merci à toutes les écoles *MASE* (Maladie, Activité et Santé des Ecoliers) pour l'essai et le test pilote des leçons. Les directeurs et les enseignants des écoles pilotes ont fourni de précieuses contributions au cours du développement du matériel de formation de *KaziKidz*. De plus pour 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

5



*Santé, hygiène
et nutrition*



*Education
physique*



*Bouger-à
la-musique*



KaziKidz

Table des matières

1	Instructions de base pour l'éducation physique	7
2	Niveau 5 Education physique	10
3	Football	
	Leçon 1: Contrôle de balle et dribble	11
	Leçon 2: Contrôle de balle et dribble	13
	Leçon 3: Contrôle de balle et dribble	15
	Leçon 4: Contrôle de balle et dribble	18
	Leçon 5: Contrôle de balle et dribble	21
	Leçon 6: Contrôle de balle et dribble	24
	Leçon 7: Contrôle de balle et dribble	27
	Leçon 8: Leçon amusante libre	30
4	Evaluation: Football: Contrôle de balle et dribble	32
5	Netball*	
	Leçon 1: Agilité	36
	Leçon 2: Agilité	38
	Leçon 3: Agilité	40
	Leçon 4: Agilité	42
	Leçon 5: Agilité	44
	Leçon 6: Agilité	46
	Leçon 7: Agilité	48
	Leçon 8: Passer et attraper	50
	Leçon 9: Leçon amusante libre	52
6	Evaluation: Netball: Agilité	54
7	Mouvement rythmique	
	Leçon 1: Répertoire de formations et de mouvement	58
	Leçon 2: Bloquage et espace	60
	Leçon 3: Développement créatif	62
	Leçon 4: Formations	65
	Leçon 5: Sauter et lancer	67
	Leçon 6: Isolations et mouvement de qualité	70
	Leçon 7: Technique de danse et répertoire	72
	Leçon 8: Mouvements combinés copiés	74
8	Evaluation: Mouvement rythmique	75

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

9	Athlétisme	
	Leçon 1: Lancer	78
	Leçon 2: Lancer	73
	Leçon 3: Sauter et coordination	82
	Leçon 4: Sauter et coordination	84
	Leçon 5: Lancer et sauter	87
	Leçon 6: Examen	89
	Leçon 7: Examen	91
	Leçon 8: Leçon amusante libre	93
	Leçon 9: Leçon amusante libre	95
10	Evaluation: Athlétisme: Lancer et coordination	97
11	Fin	101

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: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.

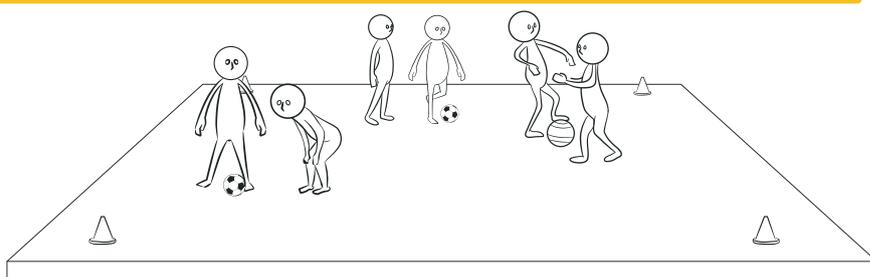
L'arracheur du ballon de football

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec un ballon par paire. Un élève a le ballon et l'autre essaie de le lui arracher.



Objectif du jeu

- Apprendre à contrôler le ballon et défendre contre un autre élève.

A observer: Les élèves sont autorisés à utiliser seulement leurs pieds pour arracher le ballon. Ils ne sont pas autorisés de tirer l'autre élève en arrière par son maillot ou quelque chose de similaire, avec leurs mains.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

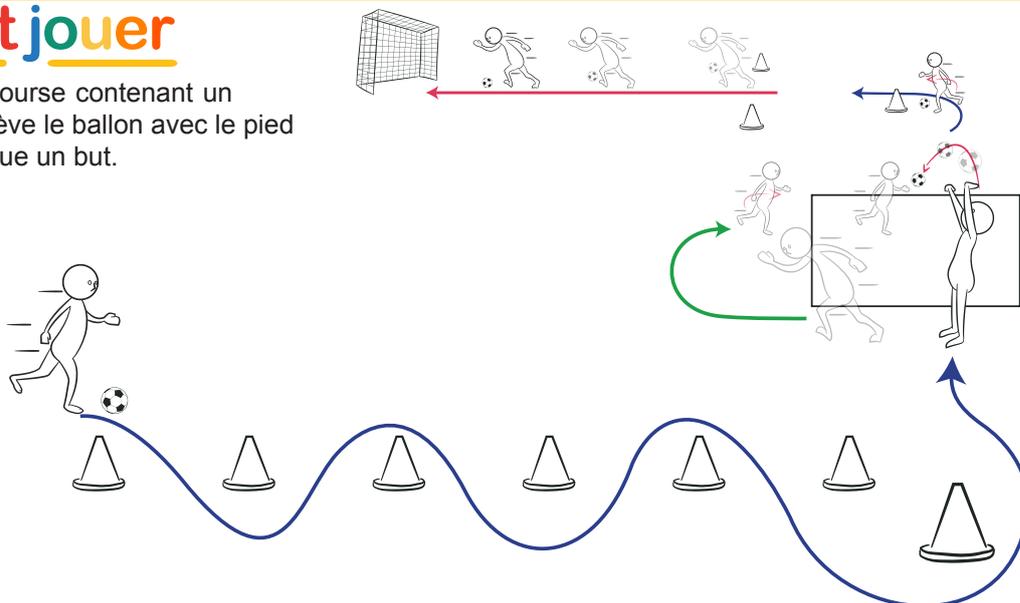
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre joue le jeu "Derrière les lignes ennemies". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passe et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il/elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes, changer les groupes.

Course obstacle drible

Outils: Des ballons, des cônes, des morceaux de bois.

Comment jouer

L'élève complète une course contenant un motif de 6 cônes, puis lève le ballon avec le pied sur un obstacle et marque un but.



Course obstacle drible

Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticipater une action possible.

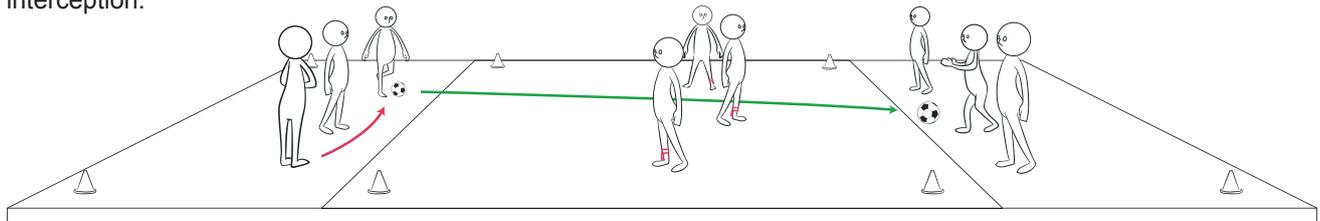
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Derrière les lignes ennemies

Outils: Cônes et ballons.

Comment jouer

Chaque équipe se positionne dans sa zone (voir l'illustration). Les équipes dans les deux zones terminales sont alliées, et l'équipe dans le milieu est l'équipe adverse. La balle est le coli qui doit être livré derrière les lignes ennemies. Une équipe commence en passant la balle entre les membres de l'équipe. Le but des deux alliées est de passer le coli à l'autre équipe sans que l'équipe adverse intercepte la passe. Si la passe est interceptée ou poussée hors de la zone, l'équipe qui a commis la faute doit changer de places avec l'équipe adverse. L'objectif est de voir comment à plusieurs reprises une équipe peut passer le "coli" à travers les lignes adverses sans interception.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer l'opposition, être derrière le défenseur, planifier la défense et anticipater une action possible.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

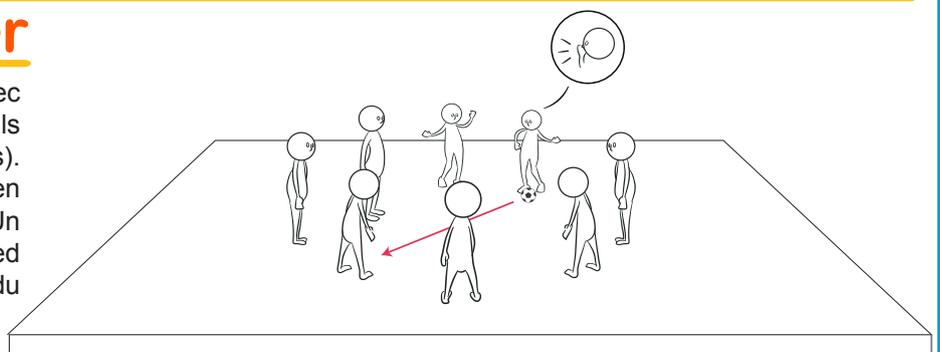
Balle de popcorn

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des ballons.

Comment jouer

L'enseignant forme un cercle avec les élèves (ou deux cercles s'ils sont plus de 20 élèves). L'enseignant commence le jeu en donnant la balle aux élèves. Un élève passe la balle à l'aide du pied à un autre en appelant le nom du receveur.



Objectif du jeu

- Se relaxer en se concentrant sur les différents noms, en décidant à qui ils passeront la balle.

A observer: Il est important que seul le receveur obtienne la balle. Si ça marche bien avec une balle, l'enseignant devrait introduire une seconde ou même une troisième balle dans le cercle.



Football: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.

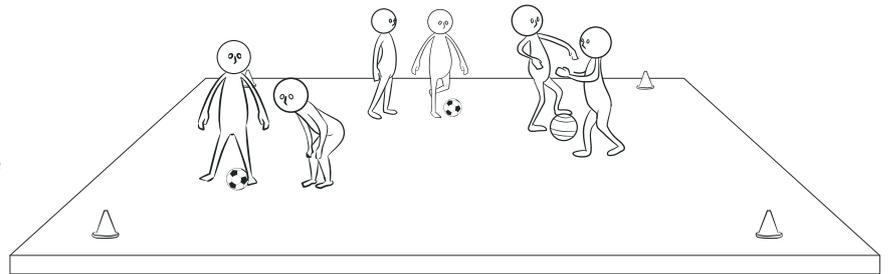
L'arracheur du ballon de football

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires avec un ballon par paire. Un élève a le ballon et l'autre essaie de le lui arracher.



Objectif du jeu

- Apprendre à contrôler le ballon et défendre contre un autre élève.

A observer: Les élèves sont autorisés à utiliser seulement leurs pieds pour arracher le ballon. Ils ne sont pas autorisés de tirer l'autre élève en arrière par son maillot ou quelque chose de similaire, avec leurs mains.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

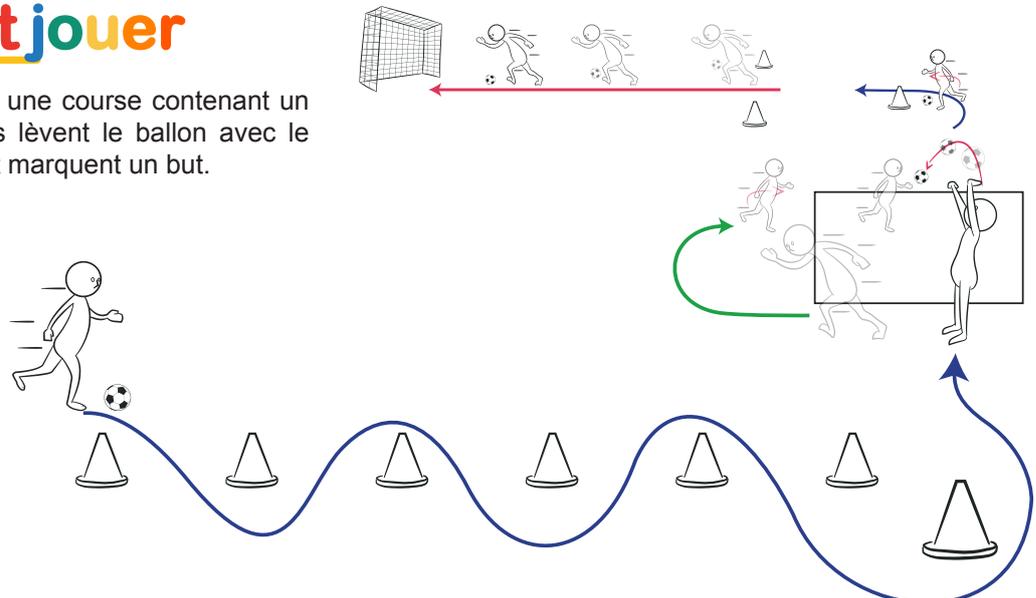
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre joue le jeu "Derrière les lignes ennemies". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passe et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il/elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes, changer les groupes.

Course obstacle drible

Outils: Ballons, cônes, morceaux de bois.

Comment jouer

Les élèves complètent une course contenant un motif de 6 cônes, puis lèvent le ballon avec le pied sur un obstacle et marquent un but.



Course obstacle drible

Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticiper une action possible.

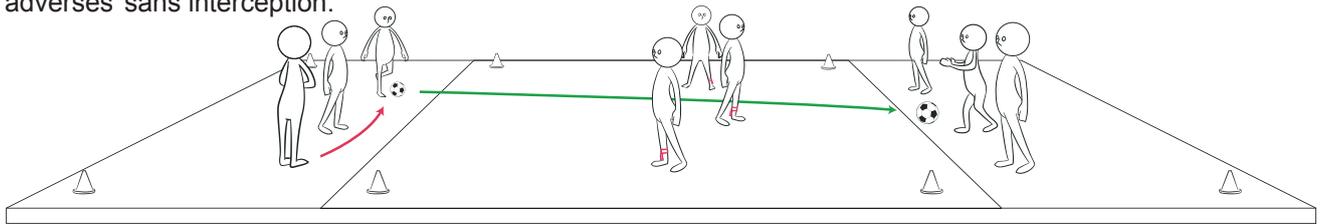
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Derrière les lignes ennemies

Outils: Des cônes and des balles.

Comment jouer

Chaque équipe se positionne dans sa zone (voir l'illustration). Les équipes dans les deux zones terminales sont alliées, et l'équipe dans le milieu est l'équipe adverse. La balle est le coli qui doit être livré derrière les lignes ennemies. Une équipe commence en passant la balle entre les membres de l'équipe. Le but des deux alliées est de passer le coli à l'autre équipe sans l'équipe adverse intercepte la passe. Si la passe est interceptée ou poussée hors de la zone, l'équipe qui a commis la faute doit changer de place avec l'équipe adverse. L'objectif est de voir comment à plusieurs reprises une équipe peut passer le "coli" à travers les lignes adverses sans interception.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer l'opposition, être derrière le défenseur, planifier la défense et anticiper une action possible.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

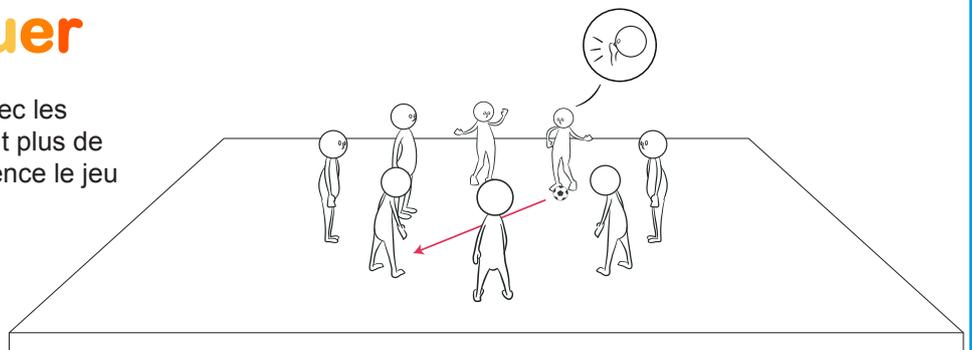
Balle de popcorn

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des ballons.

Comment jouer

L'enseignant forme un cercle avec les élèves (ou deux cercles s'ils sont plus de 20 élèves). L'enseignant commence le jeu en donnant la balle aux élèves. Un élève passe la balle à l'aide du pied à un autre en appelant le nom du receveur.



Objectif du jeu

- Se relaxer en se concentrant sur les différents noms, en décidant à qui ils passeront la balle.

A observer: Il est important que seul le receveur obtienne la balle. Si ça marche bien avec une balle, l'enseignant devrait introduire une seconde ou même une troisième balle dans le cercle.



Football: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.
- Des rubans.

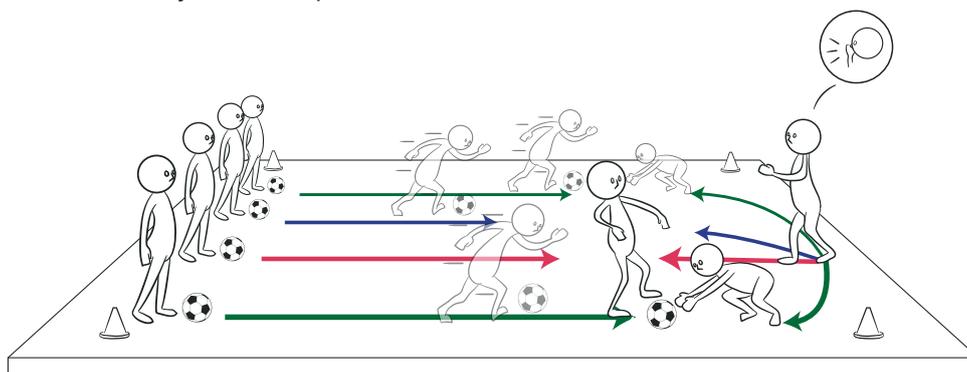
Le virus de la balle de football

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons.

Comment jouer

Chaque élève a une balle et est positionné un côté du terrain. L'enseignant choisit un élève qui est de l'autre côté du terrain. Il/elle est le gardien et n'a pas de balle. Le gardien crie: "Qui a peur du virus du ballon?" et les autres répondent, "Nous n'avons pas peur!" Puis tous les élèves commencent à courir vers l'autre côté. Le 'virus' (le gardien) essaie de prendre les balles des autres élèves, qu'ils défendent autant que possible. Si un joueur perd sa balle, il/elle rejoint le camp du virus.



Objectif du jeu

- Apprendre à se déplacer avec la balle, la protéger et voir où sont les joueurs opposés.

A observer: Les élèves doivent jouer le jeu une première fois sans les balles. Le 'virus' doit attraper les autres élèves en les tapant. Jouer le second tour avec de balles.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

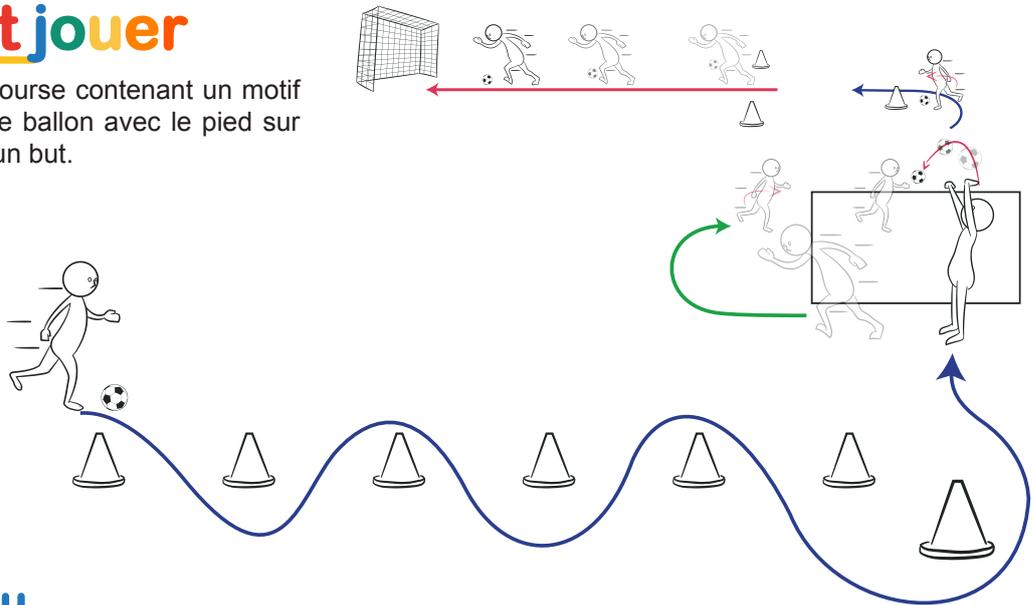
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre groupe fait le jeu "Football inverse". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passe et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il ou elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes, changer le groupe.

Course obstacle drible

Outils: Des ballons, des cônes, des morceaux de bois.

Comment jouer

L'élève complète une course contenant un motif de 6 cônes, puis lève le ballon avec le pied sur un obstacle et marque un but.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticiper une action possible.

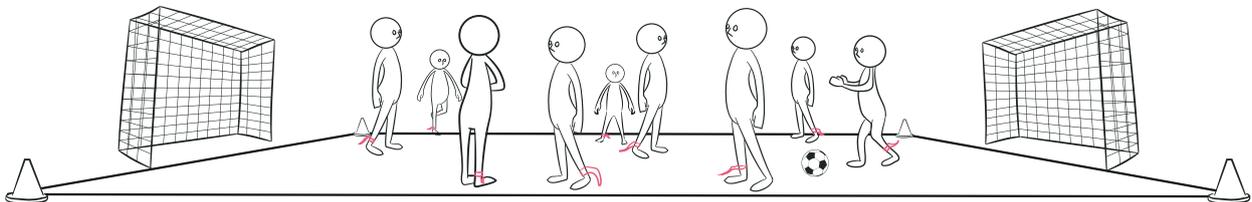
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Football inverse

Outils: Des ballons, des rubans.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en deux groupes et l'enseignant marque un terrain avec deux buts. Chaque élève reçoit un ruban et marque son mauvais pied avec le ruban. Les élèves jouent maintenant un jeu normal de football, mais ne sont autorisés qu'à utiliser leur mauvais pied (faire des passes et faire des buts).



Objectif du jeu

- Améliorer la literalité.

A observer: L'enseignant doit choisir un élève pour être l'arbitre de la partie, pour veiller que tous les élèves jouent avec le mauvais pied. Si ce n'est pas le cas, l'équipe adverse obtient un coup franc.

Tête intelligente

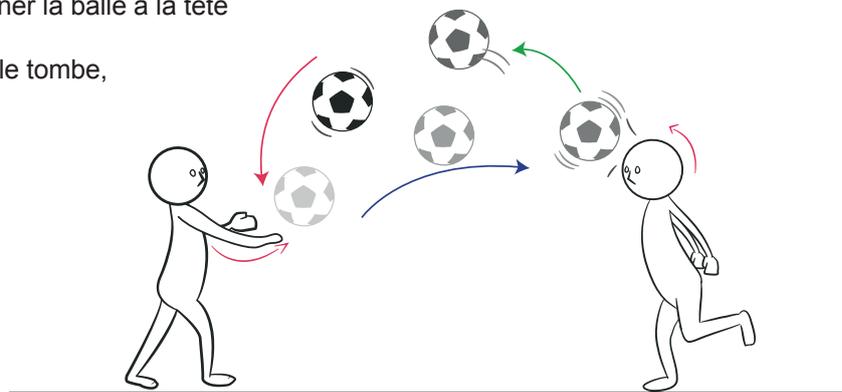
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux groupes de 10 élèves chacun. Ces deux équipes jouent l'un contre l'autre. Les élèves passent la balle avec la main, mais pour gagner un point, un joueur d'une équipe doit ramener la balle à la tête et un coéquipier doit attraper la balle.

La possession de balle change si la balle tombe, ou si une équipe intercepte la passe.



Objectif du jeu

- Apprendre à utiliser la tête, et courir entre les espaces libres pour recevoir la balle.

A observer: Les élèves ne sont pas autorisés à marcher avec la balle.



Football: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.
- Des rubans.

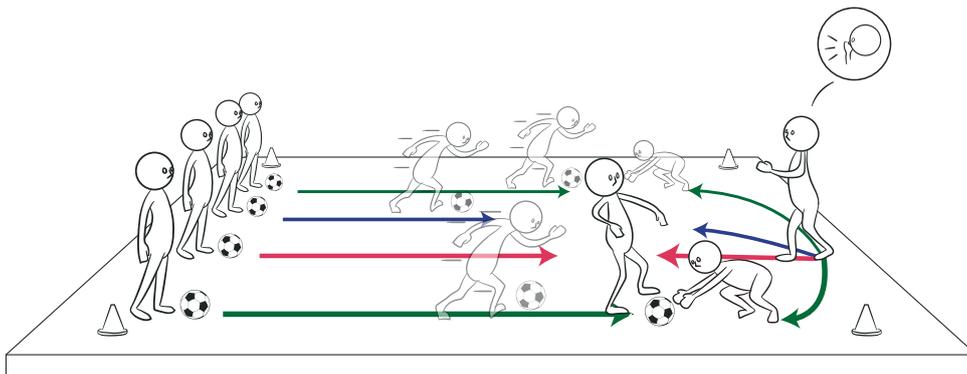
Le virus de la balle de football

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Balls.

Comment jouer

Chaque élève a une balle et est positionné un côté du terrain. L'enseignant choisit un élève qui est de l'autre côté du terrain. Il/elle est le gardien et n'a pas de balle. Le gardien crie: "Qui a peur du virus du ballon?" et les autres répondent: "Nous n'avons pas peur!" Puis tous les élèves commencent à courir vers l'autre côté. Le "virus" (le gardien) essaie de prendre les ballons des autres élèves, qu'ils défendent autant que possible. Si un joueur perd sa balle, il/elle rejoint le camp du virus.



Objectif du jeu

- Apprendre à se déplacer avec la balle, la protéger et voir où sont les joueurs opposés.

A observer: Les élèves doivent jouer le jeu une première fois sans les ballons. Le "virus" doit attraper les autres élèves en les tapant. Jouer le second tour avec des ballons.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

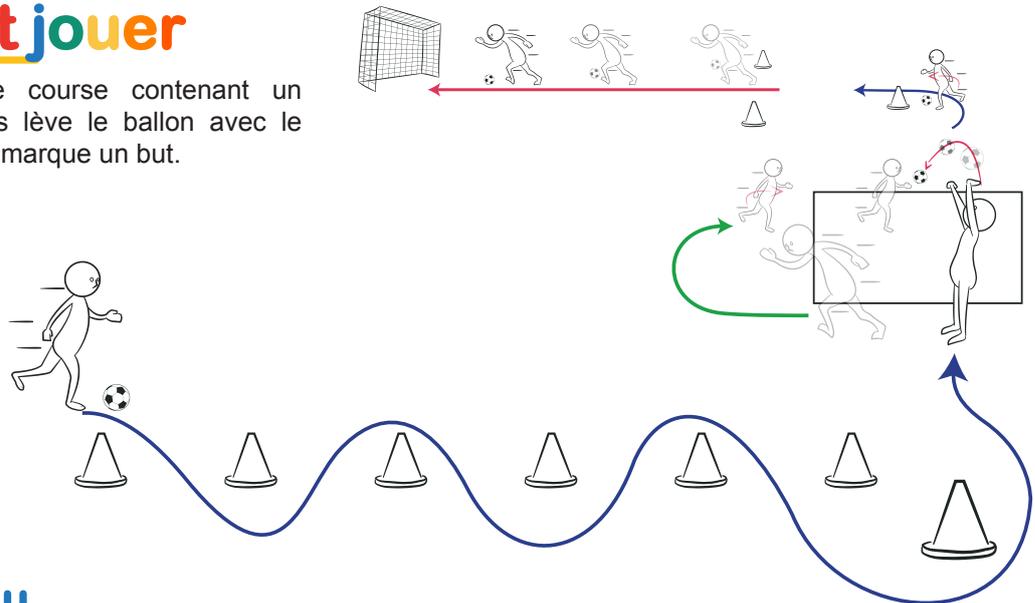
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre groupe fait le jeu "Football inverse". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passer et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il/elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes changer le groupe.

Course obstacle drible

Outils: Des ballons, des cônes, des morceaux de bois.

Comment jouer

L'élève complète une course contenant un motif de 6 cônes, puis lève le ballon avec le pied sur un obstacle et marque un but.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticiper une action possible.

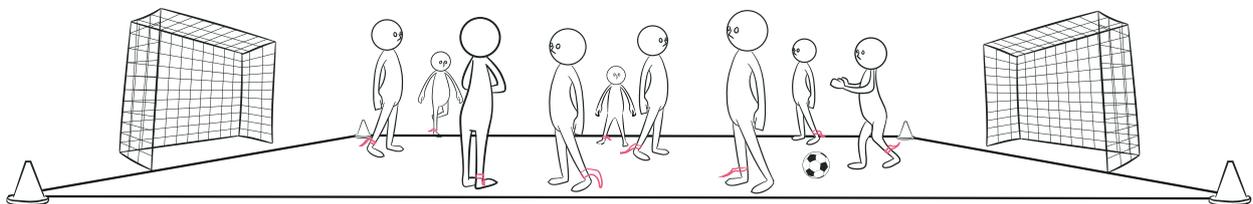
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Football inverse

Outils: Des ballons et des rubans.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en deux groupes et l'enseignant marque un terrain avec deux buts. Chaque élève reçoit un ruban et marque son mauvais pied avec le ruban. Les élèves jouent maintenant un jeu normal de football mais ne sont autorisés qu'à utiliser leur mauvais pied (faire des passes et faire des buts).



Objectif du jeu

- Améliorer la littéralité.

A observer: L'enseignant doit choisir un élève pour être l'arbitre de la partie, pour veiller que tous les élèves jouent avec le mauvais pied. Si ce n'est pas le cas, l'équipe adverse obtient un coup franc.

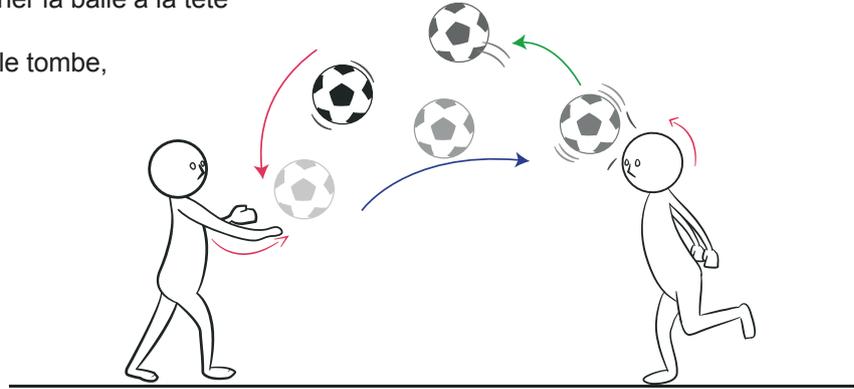
Tête intelligente

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des ballons et des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux groupes de 10 élèves chacun. Ces deux équipes jouent l'un contre l'autre. Les élèves passent la balle avec la main, mais pour gagner un point, un joueur d'une équipe doit ramener la balle à la tête et un co-équipier doit attraper la balle. La possession de balle change si la balle tombe, ou si une équipe intercepte la passe.



Objectif du jeu

- Apprendre à utiliser la tête, et courir entre les espaces libres pour recevoir la balle.

A observer: Les élèves ne sont pas autorisés à marcher avec la balle.



Football: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.
- Des rubans.

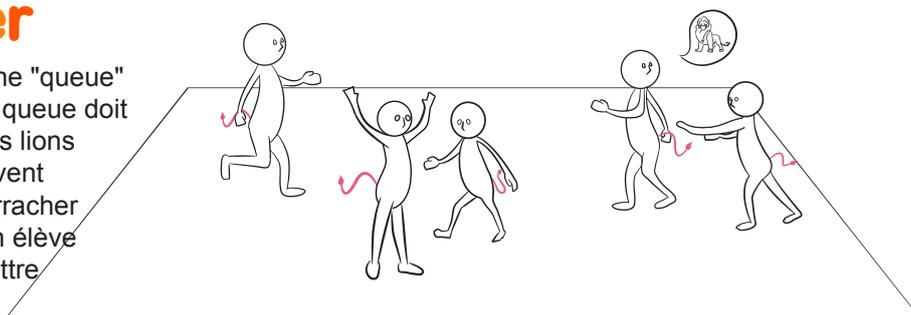
Queues de lions

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons et des rubans.

Comment jouer

Chaque élève est un "lion" et a une "queue" caché à l'arrière de son short. La queue doit être visible de sorte que les autres lions puissent la voler. Les élèves peuvent courir sur le terrain, essayant d'arracher les queues des autres lions. Si un élève arrache une queue, il/elle doit mettre les deux queues à l'arrière de son short. Les



lions ne peuvent pas tenir leurs queues pour les empêcher d'être volées; ils doivent protéger leurs queues en courant. Jouer pendant 5 minutes et vérifier qui a plus de queues. Jouer une seconde fois, mais maintenant les élèves ne doivent plus seulement protéger leurs queues, mais ils doivent aussi contrôler une balle (les élèves ne sont pas autorisés à taper les balles des autres élèves, ils doivent seulement arracher la queue).

Objectif du jeu

- Apprendre à lire le jeu, changer de direction et contrôler la balle.

A observer: Les élèves qui ont perdu leurs queues doivent continuer à jouer, et essayer d'arracher les queues des autres.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

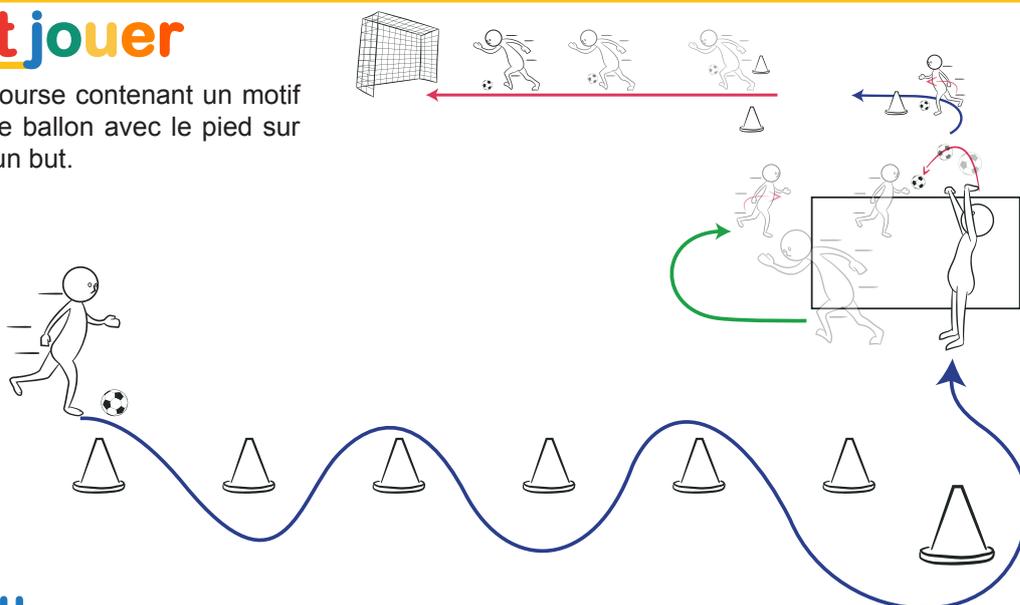
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre groupe joue le jeu "Gonzales le rapide". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passer et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il/elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes changer le groupe.

Course obstacle drible

Outils: Des ballons, des cônes, des morceaux de bois.

Comment jouer

L'élève complète une course contenant un motif de 6 cônes, puis lève le ballon avec le pied sur un obstacle et marque un but.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticiper une action possible.

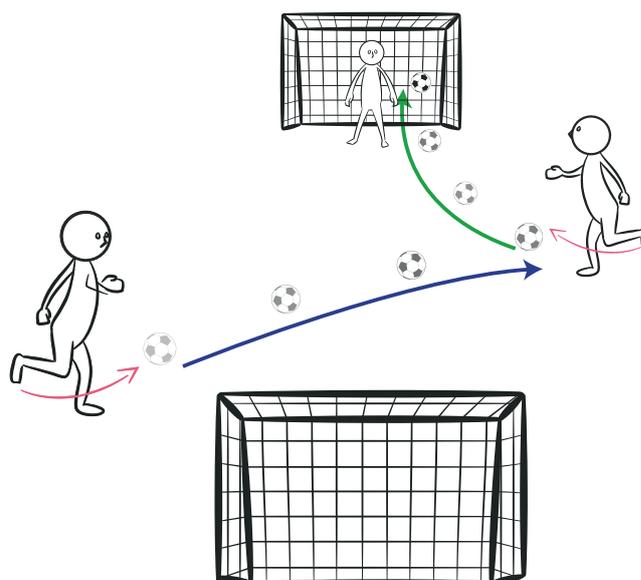
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Gonzales le rapide

Outils: Des ballons.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en deux groupes. Ils jouent avec deux poteaux, mais le but compte seulement si il est marqué par un tir direct (le but ne compte pas si l'élève arrête d'abord ou contrôle la balle).



Objectif du jeu

- Améliorer l'accuité à la passe, jeu rapide, et passe courte.

A observer: Designner un élève qui sera l'arbitre et décider si le but est effectué directement ou pas.

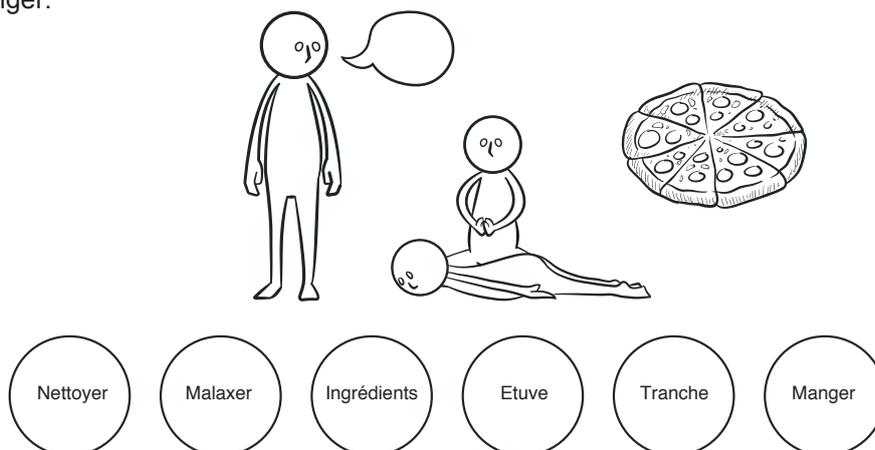
Le massage pizzaiolo

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Un élève se couche sur son ventre et l'autre élève est le "pizzaiolo", "support" (travaillant sur le dos) une "pizza" (le premier élève). L'enseignant raconte l'histoire: que le premier de tous les pizzaiolo doit nettoyer la surface de qu'il ou elle puisse faire une pizza. Ensuite, il/elle doit malaxer la pâte. Les élèves peuvent couvrir la pizza d'ingrédients qu'ils aiment: mozzarella, avocats, jambon, champignons, etc. puis la pizza passe à l'étuve, puis le pizzaiolo frotte ses mains l'une contre l'autre pour les chauffer et met sur le dos de l'élève qui est couché à terre. Finalement, le pizzaiolo peut découper la pizza en tranches et la manger.



Objectif du jeu

- Se relaxer après l'exercice.

A observer: Changer les groupes après une pizza complète, ainsi chaque élève aura un massage.



Football: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.
- Des rubans.

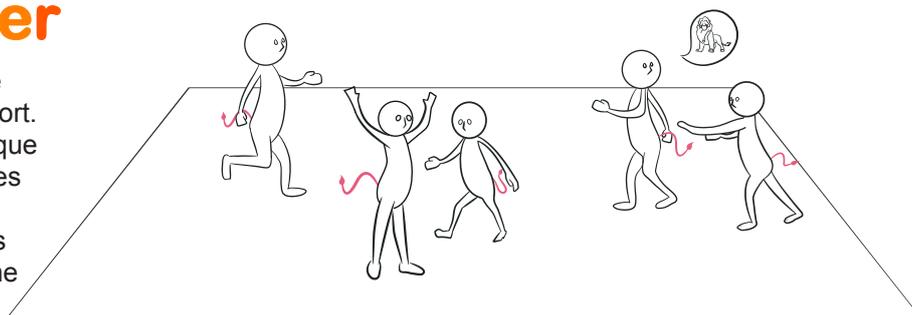
Queues de lions

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons, des rubans.

Comment jouer

Chaque élève est un "lion" et a une "queue" caché à l'arrière de son short. La queue doit être visible de sorte que les autres lions puissent le voler. Les élèves peuvent courir sur le terrain, essayant d'arracher les queues des autres lions. Si un élève arrache une queue, il/elle doit mettre les deux queues à l'arrière de son short. Les



lions ne peuvent pas tenir leurs queues pour les empêcher d'être volées; ils doivent protéger leurs queues en courant. Jouer pendant 5 minutes et vérifier qui a plus de queues. Jouer une seconde fois, mais maintenant les élèves ne doivent plus seulement protéger leurs queues, mais ils doivent aussi contrôler une balle (les élèves ne sont pas autorisés à taper les balles des autres élèves, ils doivent seulement arracher la queue).

Objectif du jeu

- Apprendre à lire le jeu, changer de direction et contrôler la balle.

A observer: Les élèves qui ont perdu leurs queues doivent continuer à jouer, et essayer d'arracher les queues des autres.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

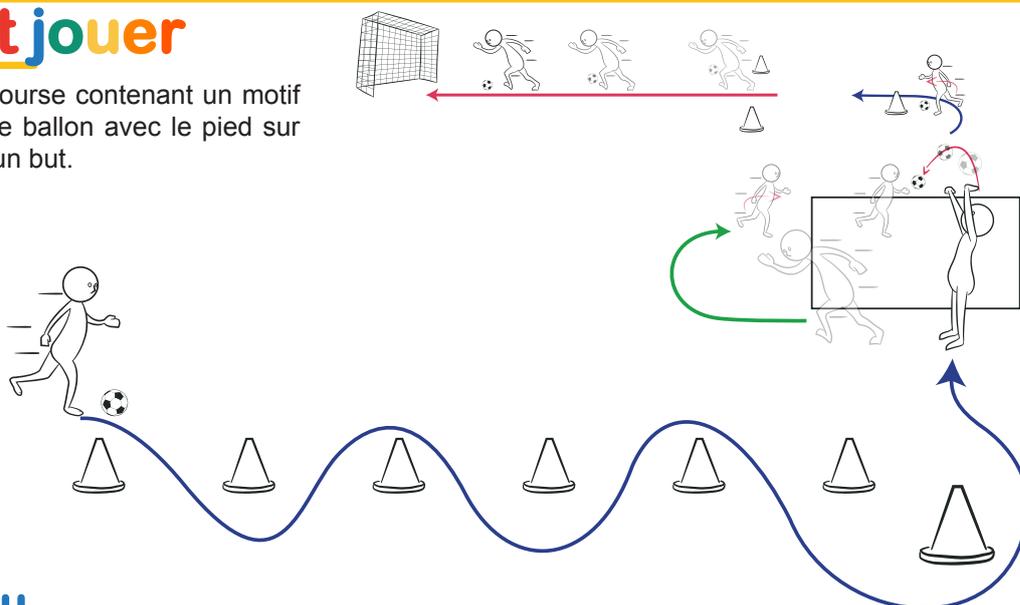
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre groupe joue le jeu "Gonzales le rapide". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passer et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il/elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes changer le groupe.

Course obstacle drible

Outils: Des ballons, des cônes, des morceaux de bois.

Comment jouer

L'élève complète une course contenant un motif de 6 cônes, puis lève le ballon avec le pied sur un obstacle et marque un but.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticiper une action possible.

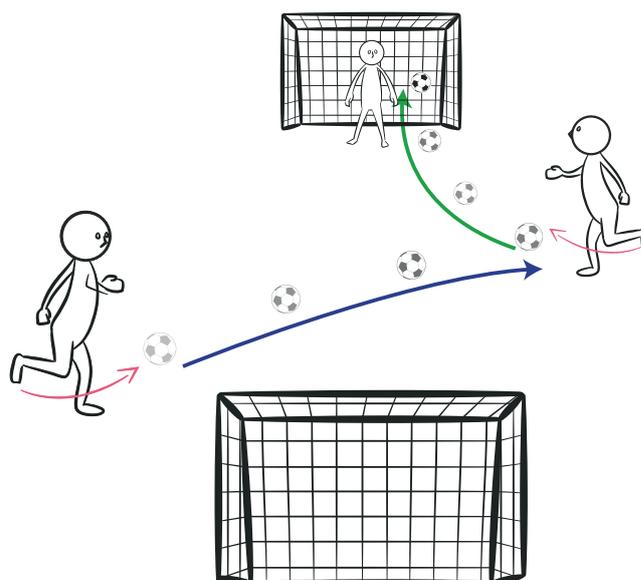
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Gonzales le rapide

Outils: Des ballons.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en deux groupes. Ils jouent avec deux poteaux, mais le but compte seulement s'il est marqué par un tir direct (le but ne compte pas si l'élève arrête d'abord ou contrôle la balle).



Objectif du jeu

- Améliorer l'accuité à la passe, jeu rapide, et passe courte.

A observer: Designner un élève qui sera l'arbitre et décider si le but est effectué directement ou pas.

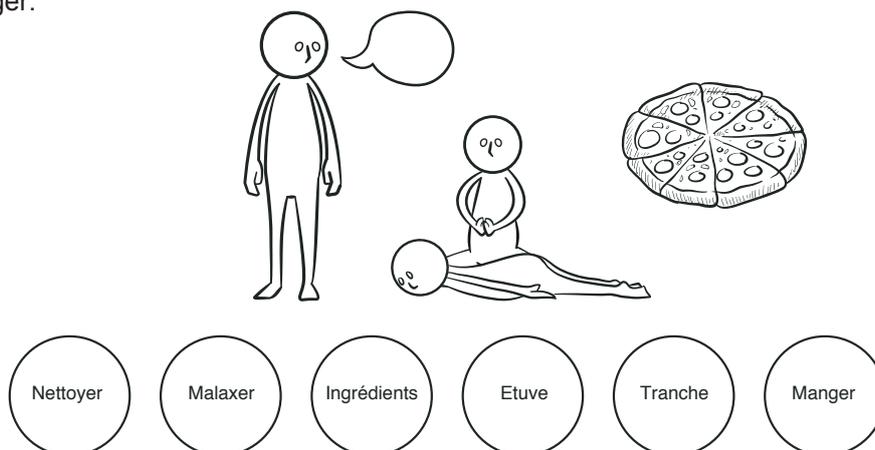
Le massage pizzaiolo

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires. Un élève se couche sur son ventre et l'autre élève est le "pizzaiolo", "support" (travaillant sur le dos) une "pizza" (le premier élève). L'enseignant raconte l'histoire: que le premier de tous les pizzaiolo doit nettoyer la surface de qu'il/elle puisse faire une pizza. Ensuite, il/elle doit malaxer la pâte. Les élèves peuvent couvrir la pizza d'ingrédients qu'ils aiment: mozzarella, avocats, jambon, champignons, etc. puis la pizza passe à l'étuve, puis le pizzaiolo frotte ses mains l'une contre l'autre pour les chauffer et met sur le dos de l'élève qui est couché à terre. Finalement, le pizzaiolo peut découper la pizza en tranches et la manger.



Objectif du jeu

- Se relaxer après l'exercice.

A observer: Changer les groupes après une pizza complète, ainsi chaque élève aura un massage.



Football: Contrôle de balle et drible

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- Des cônes.
- Des morceaux de bois.
- Des pierres.

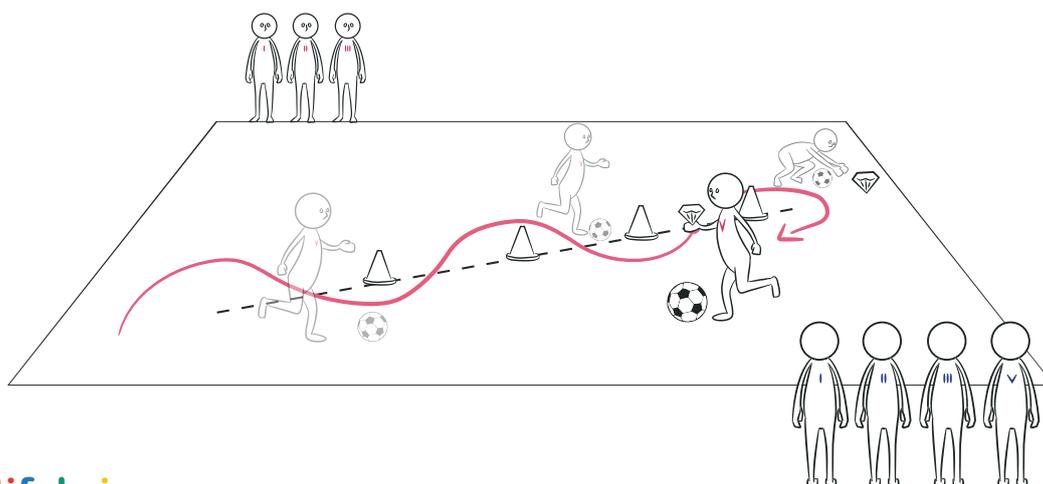
L'île aux trésors

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons, des cônes, des pierres.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en 4 équipes. Chaque équipe a une course de 7 cônes devant eux (1 mètre de distance entre les cônes). A l'extrémité des cônes, il y a un point avec des diamants (les trésors). Les élèves doivent effectuer des dribles avec la balle dans la course, collecter un "diamant" et faire des dribles avec la balle en retournant. L'équipe qui a eu plus de diamants a gagné le jeu.



Objectif du jeu

- Apprendre à dribler vite et garder la concentration.

A observer: Les élèves doivent dribler avec la balle.

Aperçu de la partie principale

Partie principale
Durée: 20 min

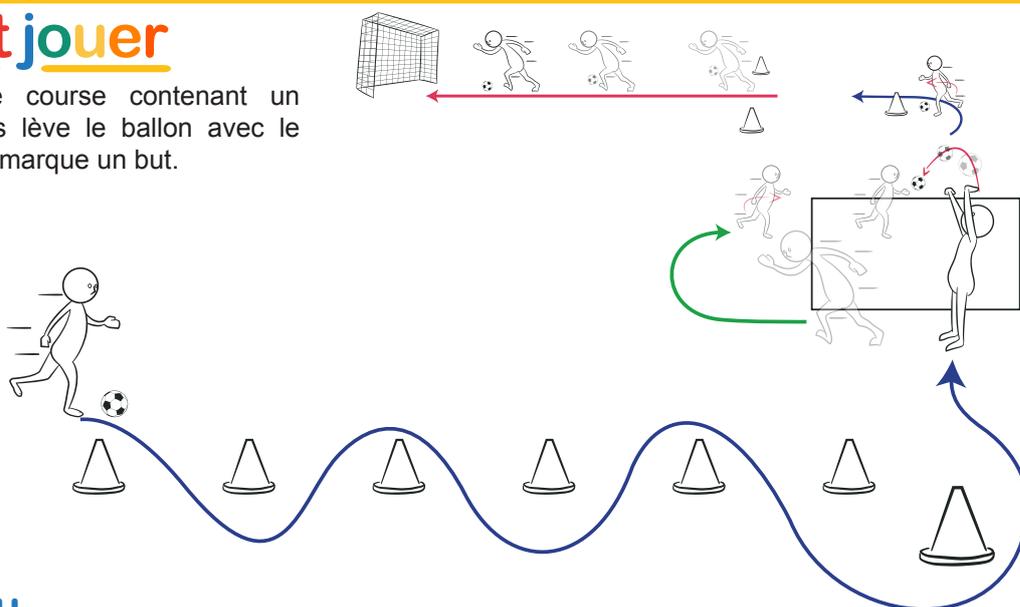
L'enseignant divise les élèves en deux groupes. Un groupe fait l'exercice "Course obstacle drible" avec l'enseignant. L'autre groupe joue le jeu "Football de décision rapide". L'enseignant explique d'abord le jeu "Passer et but", puis autorise un groupe à jouer ce jeu, pendant qu'il/elle travaille avec le groupe. Après 10 à 15 minutes, changer le groupe.

Course obstacle drible

Outils: Des ballons, des cônes, des morceaux de bois.

Comment jouer

L'élève complète une course contenant un motif de 6 cônes, puis lève le ballon avec le pied sur un obstacle et marque un but.



Objectif du jeu

- Apprendre à passer à travers l'opposition, être derrière les défenseurs, planifier la défense et anticiper une action possible.

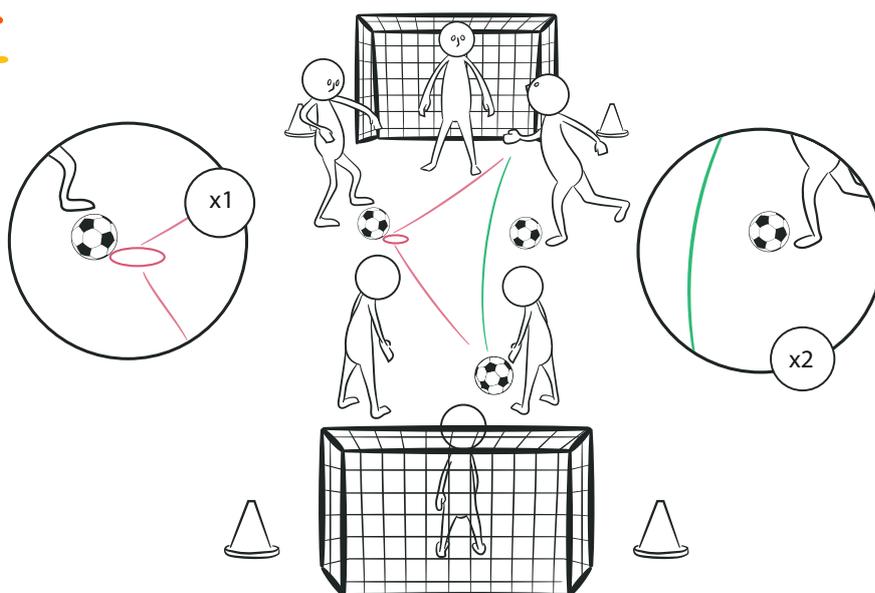
A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves sont en mouvement sur l'aire de jeu pour créer l'espace et des possibilités pour que l'équipe alliée soit capable de passer.

Football de décision rapide

Outils: Des ballons, des rubans et des cônes.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en deux équipes et jouent le football avec deux poteaux. Il y a toujours 10 joueurs par équipe sur le terrain, les autres élèves s'échangent pendant le jeu. Les élèves suivent les règles du football normal, mais il y a deux différentes manières de marquer. S'ils marquent directement dès qu'ils reçoivent la balle, leur équipe gagne 2 points. S'ils arrêtent la balle d'abord, leur équipe gagne 1 point.



Objectif du jeu

- Prendre des décisions rapides quand on reçoit la balle.

A observer: Les élèves doivent échanger les places souvent de sorte que chaque élève ait une chance de jouer. L'enseignant doit instruire les élèves attendant hors de l'aire de jeu de faire les exercices d'équilibre, par exemple s'arrêter sur un pied.

Nœud mystique

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en des équipes de 10 élèves. Ils essaient d'attraper les mains des autres élèves aléatoirement, parfois en croisant leurs bras. Les élèves n'attrapent pas les deux mains d'un autre élève. Quand il n'y a plus de mains libres, les élèves essaient de démêler le nœud, mais ils ne doivent pas laisser la main de leur partenaire aller.



Objectif du jeu

- Se concentrer sur une tâche et se calmer.

A observer: Les élèves ne doivent pas laisser les mains de leur partenaire aller. L'enseignant doit encourager les élèves à ne pas abandonner le jeu, mais résoudre le problème.



Football: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des ballons.
- 6 à 8 cerceaux.
- Une grande corde à sauter.

Sentir la balle

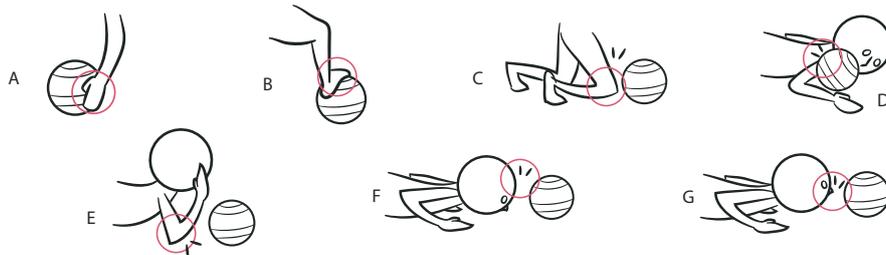
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Toute sorte de balles (environ 10 balles, une balle par groupe).

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en groupes de 6 personnes. Chaque groupe forme un cercle et a une balle. Les élèves roulent la balle le long du sol, le poussant avec:

- la main
- le pied
- le genou
- l'épaule
- le coude
- la tête
- le nez



Objectif du jeu

- Améliorer l'aptitude à la balle: améliorer le contrôle de la balle: comment la pousser, la lancer et la rouler.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que chaque élève a reçu la balle 3 à 4 fois avant de passer à l'autre tâche.

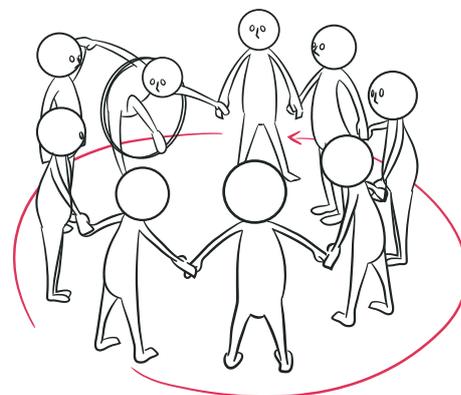
Passer par le cerceau

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Eviron 6 à 8 cerceaux.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en cercles de 8 à 10, et ils attrapent les mains. Chaque groupe a un cerceau et le reçoit entre deux élèves. Le cerceau "marche" maintenant autour du cercle, sans que les élèves se laissent les mains. Cela signifie que les élèves doivent mettre leurs corps entier à travers le cerceau. L'enseignant doit permettre aux élèves de pratiquer pendant 2 minutes. Puis tenir une compétition entre les groupes.



Objectif du jeu

- "Marcher" le cerceau autour du cercle le plus vite possible, sans que les élèves se laissent les mains.

A observer: Aussitôt qu'un élève laisse les mains d'un autre, il/elle est hors du jeu.

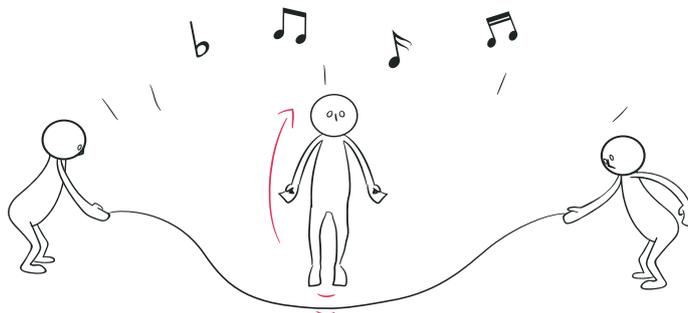
Corde à sauter ensemble

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une grande corde à sauter.

Comment jouer

Deux élèves oscillent la corde et un troisième la saute par dessus, pendant que le reste du groupe chante des rimes.



Objectif du jeu

- Sauter au rythme.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que chaque élève est impliqué, et qu'ils se changent les places continuellement.

Massage

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Toutes sortes de balles (préférentiellement des balles de tennis).

Comment jouer

Les élèves saisissent un partenaire. Un élève doit se coucher face contre terre. Au cours des 2 minutes suivantes, le partenaire roule la balle doucement sur le corps de celui qui est couché au sol. Répéter pour le partenaire.



Objectif du jeu

- Se reposer et relaxer le corps du partenaire.

A observer: Les élèves doivent rouler les balles très doucement, et les rouler sur la colonne vertébrale.



Evaluation: Football: Contrôle du ballon et drible

Fréquence de participation: Si un élève était au cours d'éducation physique et a bien participé, il obtient "1" derrière son nom. Si un élève était au cours d'éducation physique, mais n'avait pas bien participé, il obtient seulement "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut avoir 20 points pour sa participation.

Niveau	Limité	Adéquat	Compétent	Excellent
Fréquence de participation pendant la période 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 au mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour son aptitude au contrôle de balle et drible. Il peut obtenir 10 points pour sa performance au mouvement au total.

Compétence	1	2	3	4	5
1. Essai	L'élève a une perte sévère de contrôle et prend peu d'initiatives pour finir la course obstacle, mais ne marque pas de but.	L'élève a une perte sévère de contrôle, mais prend d'initiatives pour finir la course obstacle et marque le but.	L'élève lutte avec sa bonne jambe, mais contrôle la balle et marque le but.	L'élève montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas marqué le but.	L'élève montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et marque le but.
2. Essai	L'élève a une perte sévère de contrôle et prend peu d'initiatives pour finir la course obstacle mais ne marque pas de but.	L'élève a une perte sévère de contrôle, mais prend d'initiatives pour finir la course obstacle et marque le but.	L'élève lutte avec sa bonne jambe mais contrôle la balle et marque le but.	L'élève montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas marqué le but.	L'élève montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et marque le but.

Table d'évaluation finale:

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



Evaluation: Football: Contrôle de la balle et drible

Classe: _____

Niveau: _____

Date: _____

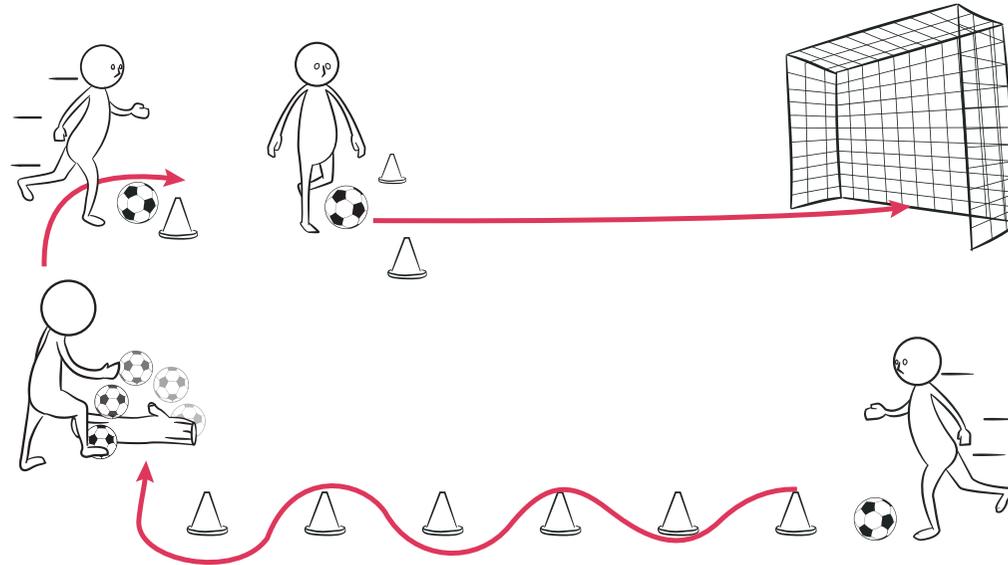
Performance du mouvement – Contrôle de balle et drible

Organisation:

L'élève doit finir une course contenant a slalom de 6 cônes, puis soulève la balle avec le pied sur un obstacle (par exemple, tronc d'arbre) et marque un but. Important: Contrôle de balle et fluidité.

Evaluation:

Deux essais par élève. L'enseignant observe l'exécution et donne des points.



Nom				
	1.			
	2.			
	1.			
	2.			
	1.			
	2.			



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des craies.

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

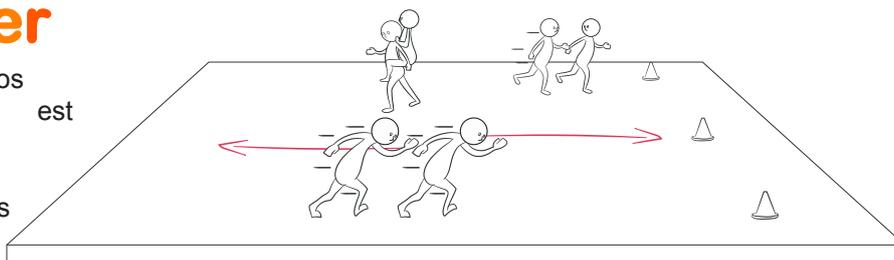
Corbeaux et crânes

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 4 cônes pour marquer deux lignes.

Comment jouer

Les élèves s'arrêtent dos à dos en deux lignes. Une ligne est "crânes"; l'autre "corbeaux". Quand le responsable du jeu (l'enseignant) appelle "Crânes!", les crânes courent dans une direction, pendant que les "corbeaux" essaient de les toucher.



Quand un crâne est touché, il/elle doit porter l'autre joueur au dos et retourner avec lui/elle à sa position de départ. Quand le responsable du jeu appelle "Corbeaux!", les "crânes" doivent chasser et toucher les "corbeaux".

Objectif du jeu

- Apprendre à réagir rapidement.

A observer: Les élèves ne sont pas autorisés à regarder l'enseignant. Ils doivent écouter et réagir.

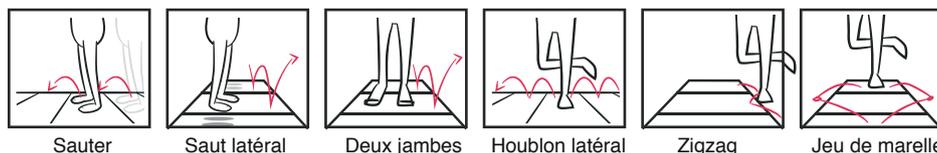
Balle rapide

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des craies.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en équipes de 5 personnes. Chaque équipe dessine une échelle avec 7 champs au sol. Si les élèves ne peuvent pas dessiner l'échelle, le responsable (enseignant) le fait rapidement. Une équipe à un temps commence à faire la queue sur un côté et débute ces exercices.



- Sauter avec les deux pieds chaque compartiment (3x).
- Sauter latéralement avec les deux pieds dedans chaque compartiment (2x chaque côté).
- Double houblon de jambes (3x).
- Houblon latéral à une jambe (2x chaque côté).
- Zigzag à une jambe (2x chaque côté).
- Jeu de marelle (3x).

Objectif du jeu

- Développer un jeu de jambe et coordination rapide.

A observer: Les élèves doivent faire l'exercice lentement d'abord, puis aussi rapide que possible.

Balle rapide

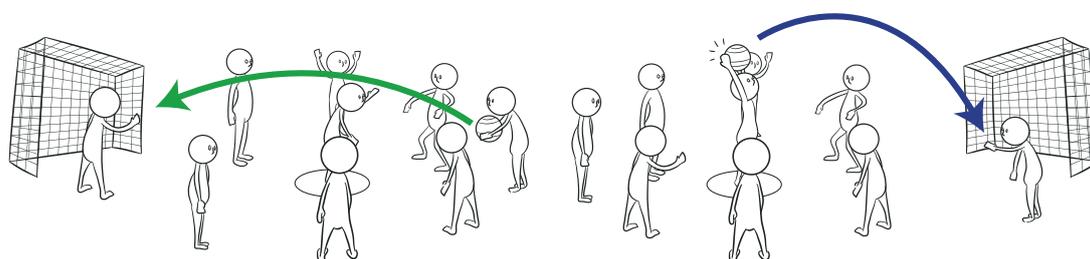
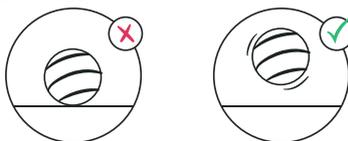
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par champ.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes de 10, par champs. Le champs est environ de la moitié du terrain de football. Les joueurs d'une équipe lancent la balle l'un à l'autre. L'autre équipe essaie d'intercepter et de gagner la possession de la balle. La balle ne doit pas toucher le sol. Si la balle touche le sol, elle doit être tapée par l'équipe adverse.

Si elle va en l'air, elle doit être attrapée et lancée entre les élèves. Un but est marqué quand un élève arrêté dans la zone de but à l'extrémité du terrain attrape la balle.



Objectif du jeu

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

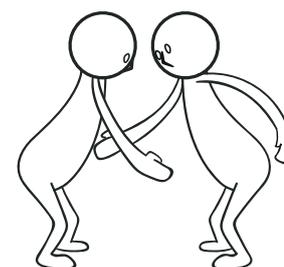
A observer: Si la balle touche le sol, l'équipe adverse doit taper la balle.

Boxe de genoux

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves sont divisés en paires. Chaque joueur tente de taper les genoux de son adversaire autant de fois que possible avec une main ouverte.



Objectif du jeu

- Observer l'adversaire bouger et réagir rapidement.

A observer: Il est recommandé aux élèves de toucher l'adversaire avec seulement une main ouverte. Cela ne doit pas faire de bruit ni de blessure.



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des craies.

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

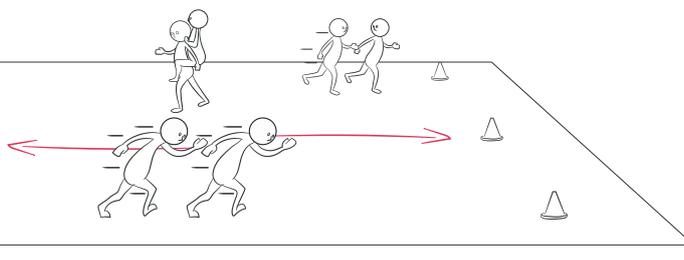
Corbeaux et crânes

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 4 cônes pour marquer deux lignes.

Comment jouer

Les élèves se s'arrêtent dos à dos en deux lignes. Une ligne est "crânes"; l'autre "corbeaux". Quand le responsable du jeu (l'enseignant) appelle "Crânes!", les crânes courent dans une direction, pendant que les "corbeaux" essaient de les toucher.



Quand un crâne est touché, il/elle doit porter l'autre joueur au dos et retourner avec lui/elle à sa position de départ. Quand le responsable du jeu appelle "Corbeaux!", les "crânes" doivent chasser et toucher les "corbeaux".

Objectif du jeu

- Apprendre à réagir rapidement.

A observer: Les élèves ne sont pas autorisés à regarder l'enseignant. Ils doivent écouter et réagir.

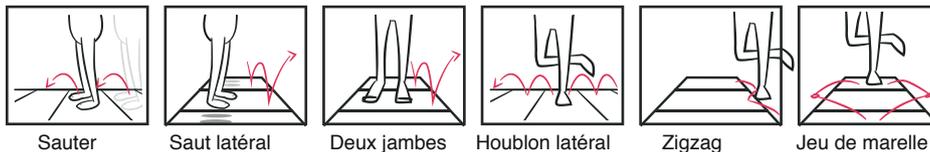
Echelle rapide

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des craies.

Comment jouer

Les élèves sont divisés en équipes de 5 personnes. Chaque équipe dessine une échelle avec 7 champs au sol. Si les élèves ne peuvent pas dessiner l'échelle, le responsable (enseignant) le fait rapidement. Une équipe à un temps commence à faire la queue sur un côté et débute ces exercices.



- Sauter avec les deux pieds chaque compartiment (3x).
- Sauter latéralement avec les deux pieds dedans chaque compartiment (2x chaque côté).
- Double houblon de jambes (3x).
- Houblon latéral à une jambe (2x chaque côté).
- Zigzag à une jambe (2x chaque côté).
- Jeu de marelle (3x).

Objectif du jeu

- Développer un jeu de jambe et coordination rapide.

A observer: Les élèves doivent faire l'exercice lentement d'abord, puis aussi rapide que possible.

Balle rapide

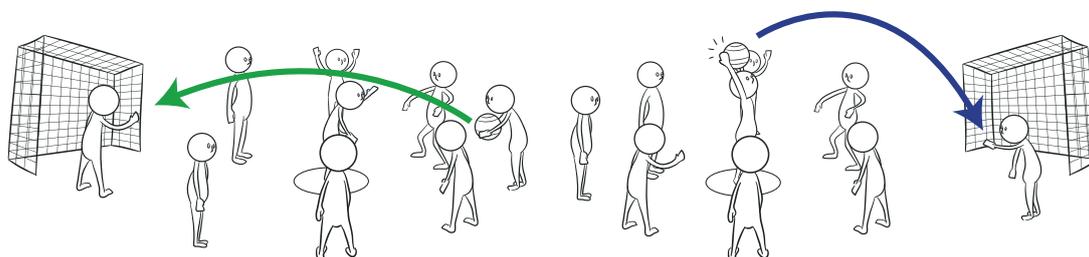
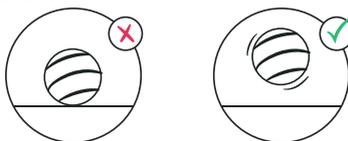
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 balle par champ.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes de 10, par champs. Le champ est environ de la moitié du terrain de football. Les joueurs d'une équipe lancent la balle l'un à l'autre. L'autre équipe essaie d'intercepter et gagner la possession de la balle. La balle ne doit pas toucher le sol. Si la balle touche le sol, elle doit être tapée par l'équipe adverse.

Si elle va en l'air, elle doit être attrapée et lancée entre les élèves. Un but est marqué quand un élève arrêté dans la zone de but à l'extrémité du terrain attrape la balle.



Objectif du jeu

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

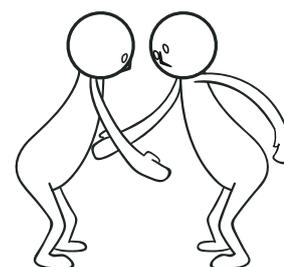
A observer: Si la balle touche le sol, l'équipe adverse doit taper la balle.

Boxe de genoux

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves sont divisés en paires. Chaque joueur tente de taper les genoux de son adversaire autant de fois que possible avec une main ouverte.



Objectif du jeu

- Observer l'adversaire bouger et réagir rapidement.

A observer: Il est recommandé aux élèves de toucher l'adversaire avec seulement une main ouverte. Cela ne doit pas faire de bruit ni de blessure.



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des craies.
- Une balle.

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

Relai d'agilité

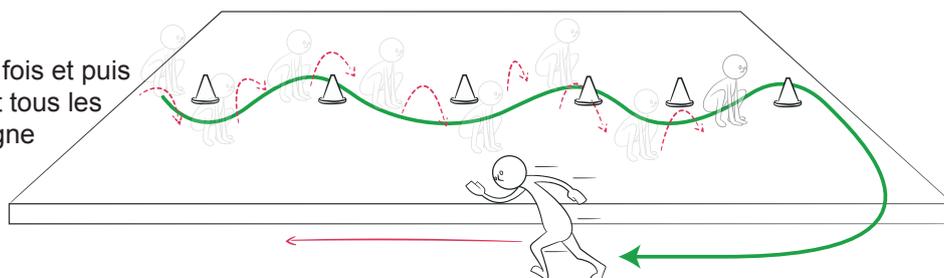
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en équipes d'environ 5 à 7 joueurs. Tous les élèves doivent rester dans leurs équipes derrière la ligne de démarrage. Quand l'enseignant donne le signal, le premier élève de chaque groupe commence à faire la course. Au départ, les élèves courent entre les cônes; puis ils sautent comme une grenouille entre deux cônes (à une distance d'environ 10 mètres); et ensuite ils courent suivant un schéma de 8 autour de deux cônes. Après, ils courent retourner à leur position de départ, mais cette fois ils courent droit à l'envers.

Chaque élève finit la course une fois et puis s'assoie. Le premier groupe dont tous les membres finissent la course, gagne le jeu.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences d'agilité et de coordination.

A observer: L'enseignant autorise les élèves à faire la course 2 à 3 fois sans courir pour s'habituer au parcours.

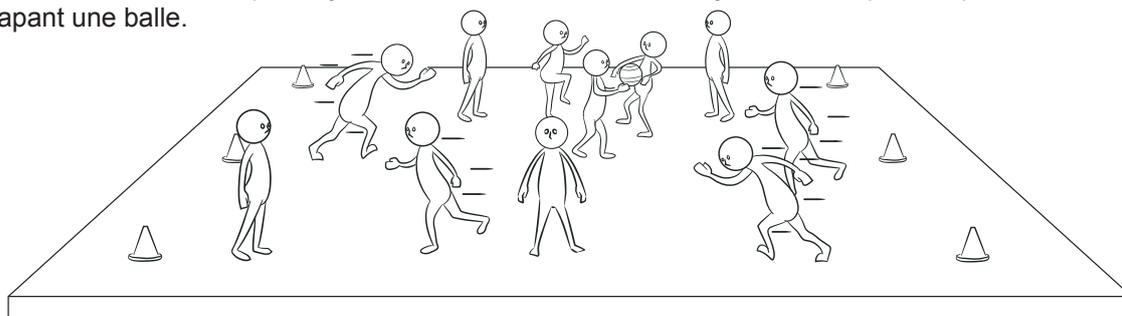
Marque de dégagement de balle

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une balle.

Comment jouer

L'enseignant identifie une aire de jeu et sélectionne qui seront les attrapeurs. Les attrapeurs essaient de marquer d'autres joueurs. Une fois marqué, le joueur doit encore s'arrêter. Les joueurs marqués ne pourraient être libérés qu'en attrapant une balle.



Objectif du jeu

- Apprendre à chercher des opportunités de passes.

A observer: Les élèves ne doivent pas tenir la balle pendant plus de 3 secondes.

Flics et voleurs

Partie principale
Durée: 10 min

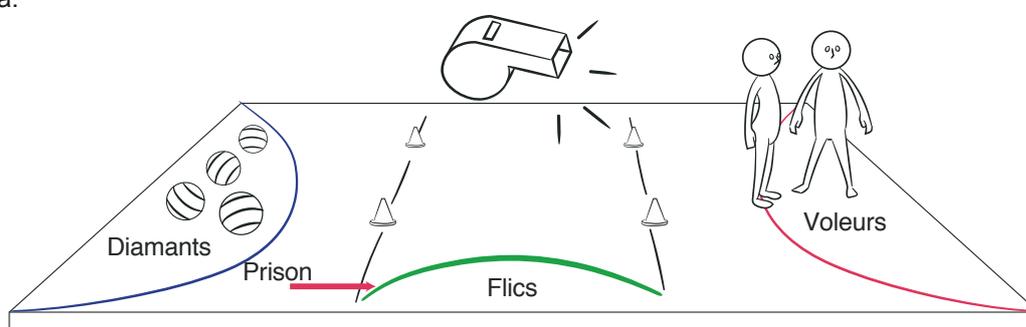
Outils: Des cônes (marquer les différentes parties du terrain: voleurs, zone de diamant, prison) et balles.

Comment jouer

Pour démarrer le jeu, l'enseignant siffle une fois pour libérer les voleurs, puis une seconde fois pour libérer les flics pour les poursuivre. Les voleurs doivent travailler ensemble pour ramener les balles à la maison, pour les passer, utiliser les règles de netball (les élèves ne doivent pas bouger avec la balle).

Les flics doivent tenter d'intercepter la balle, ou causer les violations de 3-secondes (ce qui est de tenir la balle pendant plus de 3 secondes avant de passer). Si les flics le font avec succès, le diamant (balle) est remis à l'intérieur de la zone de cônes bleus et les joueurs qui ont perdu la balle vont en prison.

Les voleurs peuvent libérer leur coéquipiers en prison par en les "exaltant". Quand les voleurs sont à la maison, les flics ne peuvent pas les toucher. Après 5 à 10 minutes, changer les équipes. Les voleurs deviennent les flics et vice versa.



Objectif du jeu

- Apprendre à collaborer et se déplacer vite pour pouvoir transporter les "diamants" à la maison.

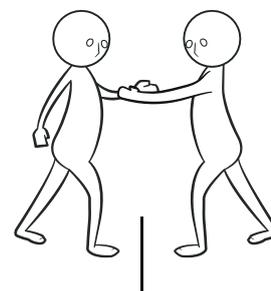
A observer: Les élèves doivent jouer loyalement. L'enseignant doit vérifier si les voleurs sont en prison quand ils tiennent la balle trop longtemps, ou quand la balle a été interceptée.

Tractation d'effort de guerre du partenaire

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves sont divisés en paires et se font face chacun en position de marche, de chaque côté d'une ligne droite. Ils se saisissent la main droite chacun avec une poignée de main (saisir le poignet de l'adversaire). En tirant, chaque joueur essaie de forcer son adversaire au-dessus de la ligne.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences à l'équilibre et à la force.

A observer: L'enseignant doit avertir les joueurs de ne pas laisser leur poignée aller sur le but.



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des balles.

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

Relai d'agilité

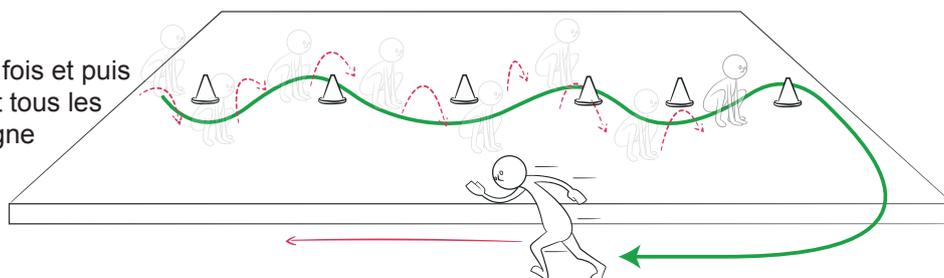
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en équipes d'environ 5 à 7 joueurs. Tous les élèves doivent rester dans leurs équipes derrière la ligne de démarrage. Quand l'enseignant donne le signal, le premier élève de chaque groupe commence à faire la course. Au départ, les élèves courent entre les cônes; puis ils sautent comme une grenouille entre deux cônes (à une distance d'environ 10 mètres); et ensuite ils courent suivant un schéma de 8 autour de deux cônes. Après, ils courent retourner à leur position de départ, mais cette fois ils courent droit à l'envers.

Chaque élève finit la course une fois et puis s'assoie. Le premier groupe dont tous les membres finissent la course, gagne le jeu.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences d'agilité et de coordination.

A observer: L'enseignant autorise les élèves à faire la course 2 à 3 fois sans courir pour s'habituer au parcours.

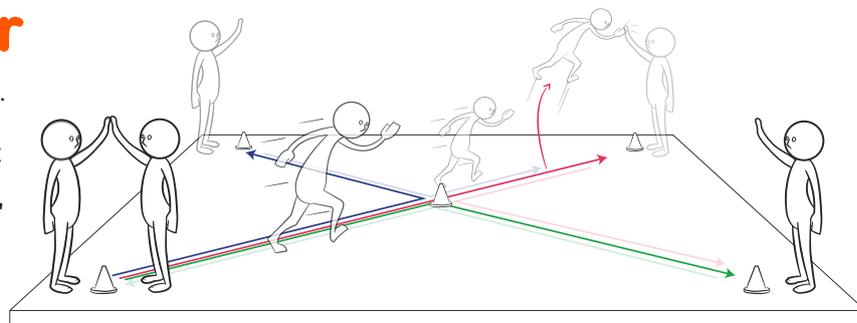
Exercice d'évaluation d'agilité

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Diviser les élèves en équipes de 5 joueurs. 4 élèves forment un carré de 10 mètres sur 10 mètres avec des cônes, et placent un cône au milieu. Un élève se tient au milieu et commence à donner "high fives" aux élèves dans les coins, retournant toujours au milieu après chaque "high five". Les élèves doivent bouger deux fois latéralement, une fois en avant et une en arrière. Le but est d'être aussi rapide que possible.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences à l'équilibre et à la force.

A observer: L'enseignant doit avertir les joueurs de ne pas laisser leur poignée aller sur le but.

Flics et voleurs

Partie principale
Durée: 10 min

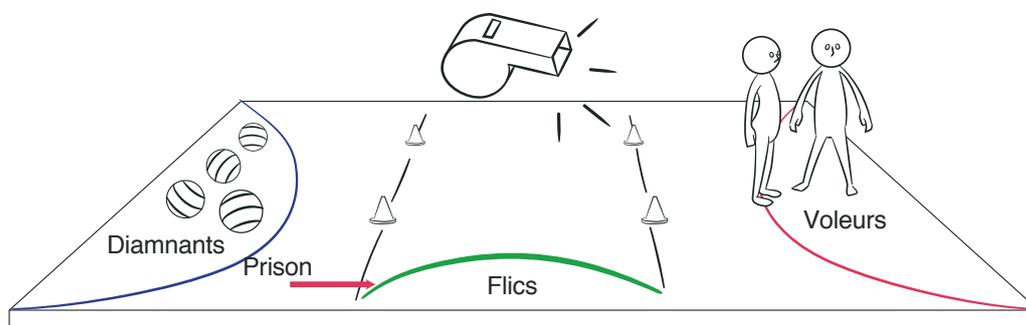
Outils: Des cônes (marquer les différentes parties du terrain: voleurs, zone de diamant, prison) et des balles.

Comment jouer

Pour démarrer le jeu, l'enseignant siffle une fois pour libérer les voleurs, puis une seconde fois pour libérer les flics pour les poursuivre. Les voleurs doivent travailler ensemble pour ramener les balles à la maison, pour les passer, utiliser les règles de netball (les élèves ne doivent pas bouger avec la balle).

Les flics doivent tenter d'intercepter la balle, ou causer les violations de 3-secondes (ce qui est de tenir la balle pendant plus de 3 secondes avant de passer). Si les flics le font avec succès, le diamant (netball) est remis à l'intérieur de la zone de cônes bleus et les joueurs qui ont perdu la balle vont en prison.

Les voleurs peuvent libérer leur coéquipiers en prison en les "exaltant". Quand les voleurs sont à la maison, les flics ne peuvent pas les toucher. Après 5 à 10 minutes, changer les équipes. Les voleurs deviennent les flics et vice versa.



Objectif du jeu

- Apprendre à collaborer et se déplacer vite pour pouvoir transporter les "diamants" à la maison.

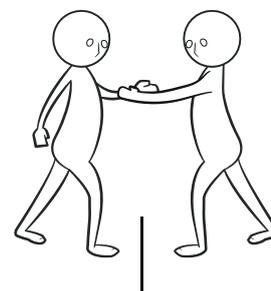
A observer: Les élèves doivent jouer loyalement. L'enseignant doit vérifier si les voleurs sont en prison quand ils tiennent la balle trop longtemps, ou quand la balle a été interceptée.

Tractation d'effort de guerre du partenaire

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves sont divisés en paires et se font face chacun en position de marche, de chaque côté d'une ligne droite. Ils se saisissent la main droite chacun avec une poignée de main (saisir le poignet de l'adversaire). En tirant, chaque joueur essaie de forcer son adversaire au-dessus de la ligne.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences à l'équilibre et à la force.

A observer: L'enseignant doit avertir les joueurs de ne pas laisser leur poignée aller sur le but.



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

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

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

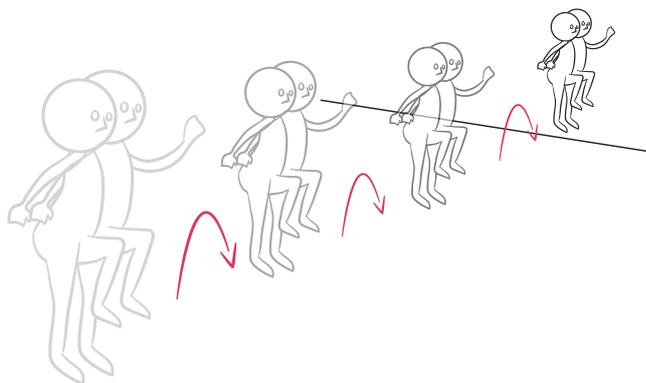
Relai d'agilité

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires et chaque équipe de paire s'arrête sur une ligne. Chaque joueur se tient autour de la taille de son partenaire. Au signal chaque paire de joueurs soulève les genoux internes et saute sur les pieds externes jusqu'à une ligne à environ 10 mètres. Arrivés au cône, ils changent de côté et utilisent les autres pieds pour sauter au retour. L'équipe qui finit la première gagne le relai. Le relai doit être fait deux fois, et la distance de la ligne de départ aux cônes double de 10 à 20 mètres.



Objectif du jeu

- Apprendre à coordonner leurs mouvements et améliorer leurs compétences d'équilibre.

A observer: Si plus d'un tiers d'élèves ne peuvent sauter toute la distance, raccourcir la distance.

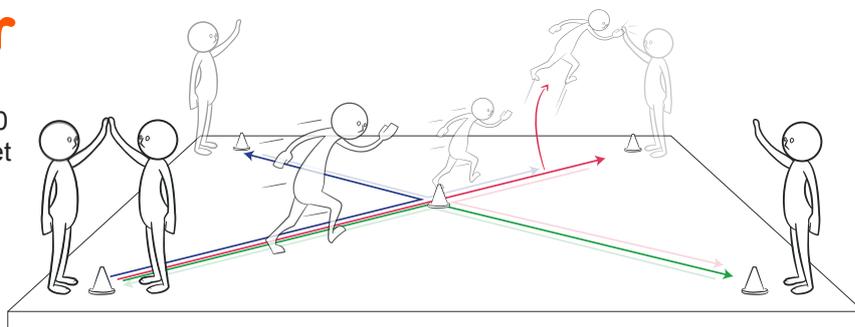
Exercice d'évaluation d'agilité

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Diviser les élèves en équipes de 5 joueurs. 4 élèves forment un carré de 10 mètres sur 10 mètres avec des cônes, et placent un cône au milieu. Un élève se tient au milieu et commence à donner "high fives" aux élèves dans les coins, retournant toujours au milieu après chaque "high five". Les élèves doivent bouger deux fois latéralement, une fois en avant et une en arrière. Le but est d'être aussi rapide que possible.



Objectif du jeu

- Accroître la vitesse, et améliorer l'équilibre.

A observer: Les élèves doivent commencer lentement, et puis essayer de faire l'exercice aussi rapide que possible. L'enseignant doit informer les élèves cet exercice sera noté.

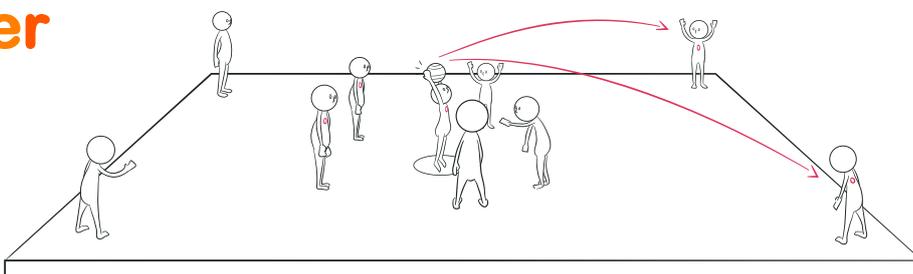
Balle de corner

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des cônes et des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque des cours de 15 mètres sur 15 mètres, avec 4 joueurs dans l'angle et deux équipes de 5 à 10 joueurs au milieu. Le jeu commence avec un tireur de "corner" passant la balle au coéquipier. L'objectif de l'équipe qui attaque est de déplacer la balle d'un joueur de "corner" au joueur de "corner" opposé.



Si l'équipe qui défend intercepte une passe, elle roule la balle au joueur de "corner" le plus proche et devient immédiatement l'équipe qui attaque. Après l'interception de la balle, ou après un but marqué, l'équipe attaquante passe immédiatement à la défense. L'enseignant doit régulièrement faire tourner les joueurs de corner. L'équipe marque quand la balle passe avec succès d'un côté à l'autre.

Objectif du jeu

- Développer l'agilité, le mouvement de jeu de jambe, la manipulation de la balle, les compétences d'attaque et de défense.

A observer: L'enseignant doit arrêter le jeu de temps en temps s'il y a un bel exemple de conscience ou de tir spatial.

Passe de dos-à-dos

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

Les joueurs se tiennent dos-à-dos à leur partenaire et accomplissent une variété de défis de passes de balle. Par exemple:

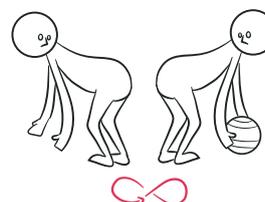
- Sur et sous – sur la tête et entre les jambes (puis inverser la direction);
- Deux fois – passe côte-à-côte avec la balle faisant un cercle (puis inverser la direction);
- Roleaux – rouler la balle dans un cercle au sol et rouler la balle entre les jambes.



Sous



Cercle



Roleaux

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences en flexibilité.

A observer: Les élèves doivent se tenir avec les deux pieds fixés au sol, et essayer de contracter leurs muscles du ventre pour rester stable.



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

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

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

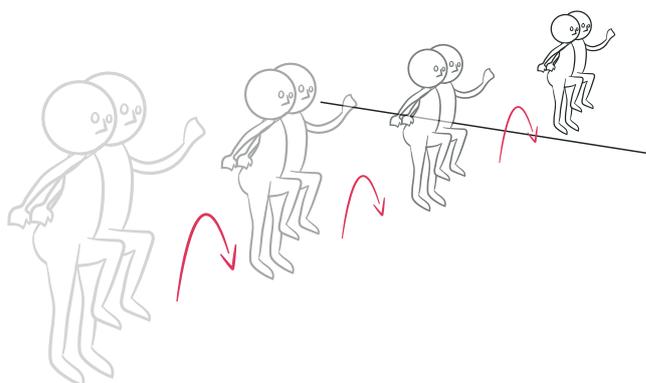
Course à deux-jambe

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires et chaque équipe de paire s'arrête sur une ligne. Chaque joueur se tient autour de la taille de son partenaire. Au signal chaque paire de joueurs soulève les genoux internes et saute sur les pieds externes jusqu'à une ligne à environ 10 mètres. Arrivés au cône, ils chagent de côté et utilisent les autres pieds pour sauter au retour. L'équipe qui finit la première gagne le relais. Le relais doit être fait deux fois, et cette distance de la ligne de départ aux cônes double de 10 à 20 mètres.



Objectif du jeu

- Apprendre à coordonner les mouvements et améliorer les compétences d'équilibre.

A observer: Si plus d'un tiers d'élèves ne peuvent sauter toute la distance, raccourcir la distance.

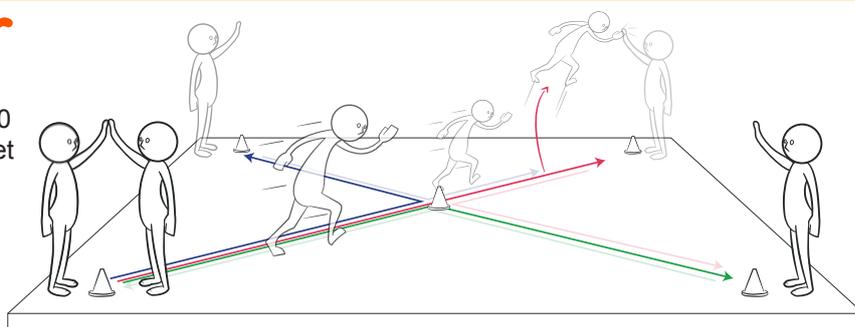
Exercice d'évaluation d'agilité

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Diviser les élèves en équipes de 5 joueurs. 4 élèves forment un carré de 10 mètres sur 10 mètres avec des cônes, et placent un cône au milieu. Un élève se tient au milieu et commence à donner "high fives" aux élèves dans les coins, retournant toujours au milieu après chaque "high five". Les élèves doivent bouger deux fois latéralement, une fois en avant et une en arrière. Le but est d'être aussi rapide que possible.



Objectif du jeu

- Accroître la vitesse, et améliorer l'équilibre.

A observer: Les élèves doivent commencer lentement, et puis essayer de faire l'exercice aussi rapide que possible. L'enseignant doit informer les élèves que cet exercice sera noté.

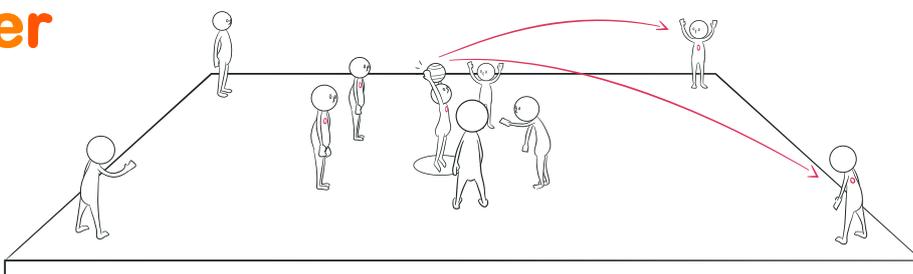
Balle de corner

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des cônes et des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque des cours de 15 mètres sur 15 mètres, avec 4 joueurs dans l'angle et deux équipes de 5 à 10 joueurs au milieu. Le jeu commence avec un tireur de "corner" passant la balle au coéquipier. L'objectif de l'équipe qui attaque est de déplacer la balle d'un joueur de "corner" au joueur de "corner" opposé.



Si l'équipe qui défend intercepte une passe, elle roule la balle au joueur de "corner" le plus proche et devient immédiatement l'équipe qui attaque. Après l'interception de la balle, ou après un but marqué, l'équipe attaquante passe immédiatement à la défense. L'enseignant doit régulièrement faire tourner les joueurs de corner. L'équipe marque quand la balle passe avec succès d'un côté à l'autre.

Objectif du jeu

- Développer l'agilité, le mouvement de jeu de jambe, la manipulation de la balle, les compétences d'attaque et de défense.

A observer: L'enseignant doit arrêter le jeu de temps en temps s'il y a un bel exemple de conscience ou de tir spatial.

Passe de dos-à-dos

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des balles.

Comment jouer

Les joueurs se tiennent dos-à-dos à leur partenaire et accomplissent une variété de défis de passes de balle. Par exemple:

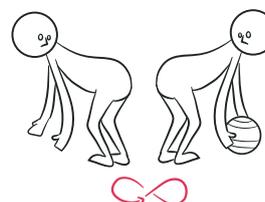
- Sur et sous – sur la tête et entre les jambes (puis inverser la direction);
- Deux fois – passe côte-à-côte avec la balle faisant un cercle (puis inverser la direction);
- Roleaux – rouler la balle dans un cercle au sol et rouler la balle entre les jambes.



Sous



Cercle



Roleaux

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences en flexibilité.

A observer: Les élèves doivent se tenir avec les deux pieds fixés au sol, et essayer de contracter leurs muscles du ventre pour rester stable.



Netball*: Agilité

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

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

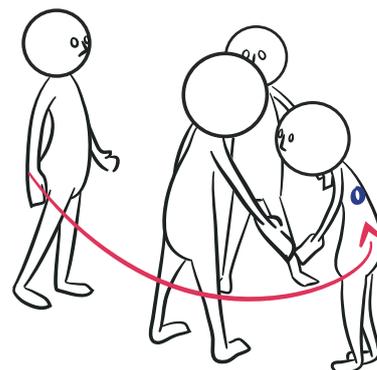
*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les règles.

Un contre trois

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves sont divisés en groupes de 4 joueurs. 3 joueurs se prennent les mains et forment un cercle. Le quatrième joueur se tient hors du cercle. Au signal, il/elle essaie d'attraper le joueur du cercle le plus lointain, tandis que les autres membres du groupe l'empêchent de le faire.



Objectif du jeu

- Améliorer l'agilité, jeu de jambe et la coordination.

A observer: L'attrapeur ne doit pas monter sur les élèves, ramper entre eux ou sauter par-dessus eux, afin d'atteindre sa "victime".

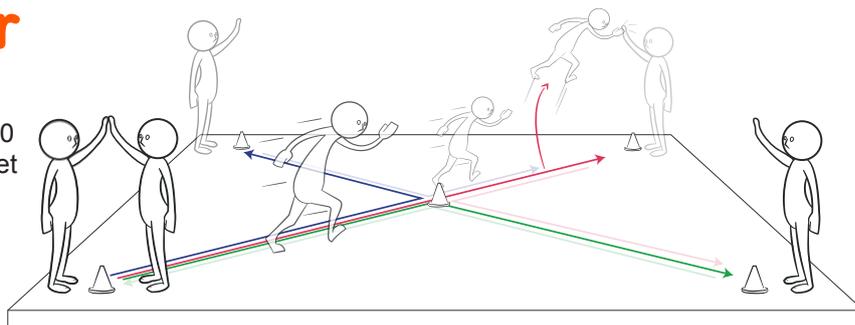
Exercice d'évaluation d'agilité

Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Diviser les élèves en équipes de 5 joueurs. 4 élèves forment un carré de 10 mètres sur 10 mètres avec des cônes, et placent un cône au milieu. Un élève se tient au milieu et commence à donner "high fives" aux élèves dans les coins, retournant toujours au milieu après chaque "high five". Les élèves doivent bouger deux fois latéralement, une fois en avant et une en arrière. Le but est d'être aussi rapide que possible.



Objectif du jeu

- Accroître la vitesse, et améliorer l'équilibre.

A observer: Les élèves doivent commencer lentement, et puis essayer de faire l'exercice aussi rapide que possible. L'enseignant doit informer les élèves que cet exercice sera noté.

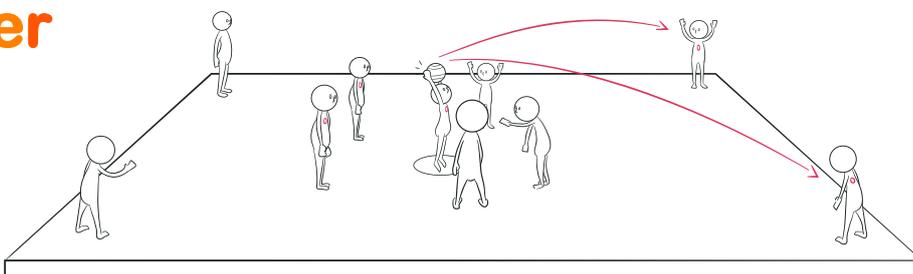
Balle de corner

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des cônes et des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque des cours de 15 mètres sur 15 mètres, avec 4 joueurs dans l'angle et deux équipes de 5 à 10 joueurs au milieu. Le jeu commence avec un tireur de "corner" passant la balle au coéquipier. L'objectif de l'équipe qui attaque est de déplacer la balle d'un joueur de "corner" au joueur de "corner" opposé.



Si l'équipe qui défend intercepte une passe, elle roule la balle au joueur de "corner" le plus proche et devient immédiatement l'équipe qui attaque. Après l'interception de la balle, ou après un but marqué, l'équipe attaquante passe immédiatement à la défense. L'enseignant doit régulièrement faire tourner les joueurs de corner. L'équipe marque quand la balle passe avec succès d'un côté à l'autre.

Objectif du jeu

- Développer l'agilité, le mouvement de jeu de jambe, la manipulation de la balle, les compétences d'attaque et de défense.

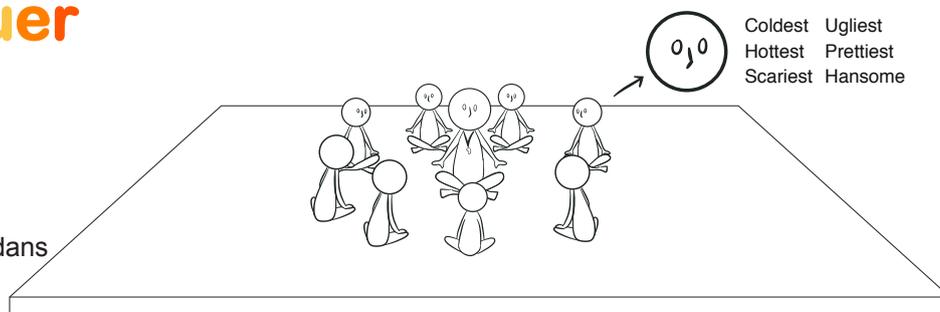
A observer: L'enseignant doit arrêter le jeu de temps en temps s'il y a un bel exemple de conscience ou de tir spatial.

1, 2, 3, blocage

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant forme un grand cercle d'élèves, assis et tournés vers l'intérieur. L'enseignant s'assoie au milieu du cercle. Lorsque l'enseignant commande "1,2,3, blocage!" tous les élèves dans le cercle doivent se bloquer, tandis qu'ils sont assis. Si un élève bouge, il/elle est éliminé.



Continuer de jouer jusqu'à ce qu'il reste peu de joueurs. S'il y a un grand group, formez plus de cercles d'élèves et sélectionnez un responsable pour chaque cercle.

L'enseignant doit dire aux élèves qu'ils doivent montrer différents visages à chaque tour: le plus froid, le plus chaud, le plus effrayant, le plus laid, le plus joli, le plus beau visage, etc.

Objectif du jeu

- Se relaxer en faisant des activités amusantes.

A observer: Les élèves ne peuvent pas se coucher, tenir leurs têtes levées, ou fermer leurs yeux. Les élèves ne peuvent pas discuter avec l'enseignant quand ils sont éliminés et seul l'enseignant peut éliminer les élèves.



Netball*: Passer et attraper

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des balles.

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

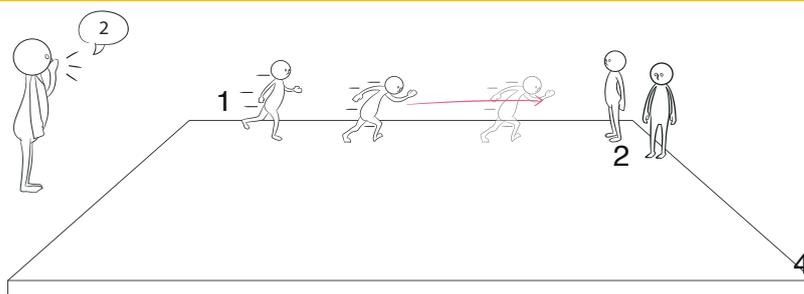
Lancer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 4 cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque un carré avec quatre marqueurs. Chaque marqueur a une différente couleur ou nomme les bases 1 à 4. Tous enfants font du jogging dans l'aire délimitée jusqu'à ce qu'un enseignant appelle la couleur de marqueur ou un numéro de base. Les enfants doivent courir le plus vite possible jusqu'à la couleur de marqueur.



Les trois premiers enfants arrivés au marqueur reçoivent une lettre. (Par exemple, la première lettre que tu reçois est un "L" et la seconde est un "A"). Le jeu continue jusqu'à ce qu'un enfant ait les lettres à épeler "L-A-N-C-E-R".

Objectif du jeu

- Améliorer le temps de réaction et de concentration.

A observer: L'enseignant doit rester concentré pour observer les trois premiers enfants aux marqueurs.

Pomme de terre chaude

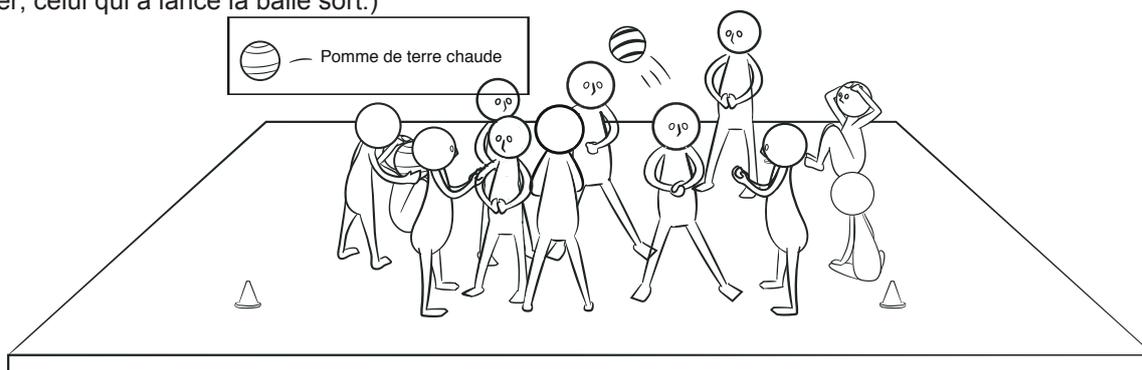
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 à 2 balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque un champ de dimensions approximatives 20 mètres x 10 mètres ou plus grand, si les enfants sont plus nombreux. Les enfants doivent être capables de bouger autour. L'enseignant montre aux enfants la balle et leur dit voici une "pomme de terre chaude" et brûlera leurs mains s'ils tiennent 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, ce joueur se met sur un genou et peut être racheté s'il/elle attrape la balle la prochaine fois. Si le joueur n'a pu attraper la balle une seconde fois, il/elle se met sur les deux genoux; puis s'assoie, et la dernière fois l'enfant est dehors.

Niveau 2: Les enfants sont dehors quand ils ne peuvent pas attraper la balle. Le dernier enfant arrêté gagne le jeu. (Seule les bonnes passes comptent, donc si un enfant fait une mauvaise passe et que l'autre enfant ne peut pas l'attraper, celui qui a lancé la balle sort.)



Pomme de terre chaude

Objectif du jeu

- Pratiquer lancer et attraper une balle.

A observer: Si la passe d'un enfant n'est pas bonne, il doit se mettre à genoux, et non celui qui n'a pas pu attraper.

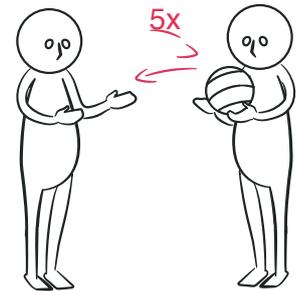
Héros de passe

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant forme des équipes d'environ 5 à 10 enfants. Deux équipes jouent l'une contre l'autre dans un champs d'environ 10 mètres sur 10 mètres, avec une balle. Chaque équipe essaie de passer la balle 5 fois suivant une ligne du membre d'une équipe à un autre. Si l'équipe accomplit cette tâche, elle obtient 1 point et doit donner la balle à l'autre équipe. L'équipe ayant plus de points à la fin gagne le jeu. Niveau 2: Les enfants doivent faire 10 passes pour obtenir 1 point.



Objectif du jeu

- Pratiquer lancer et attraper une balle, et apprendre à voir où il y a des espaces libre pour des passes.

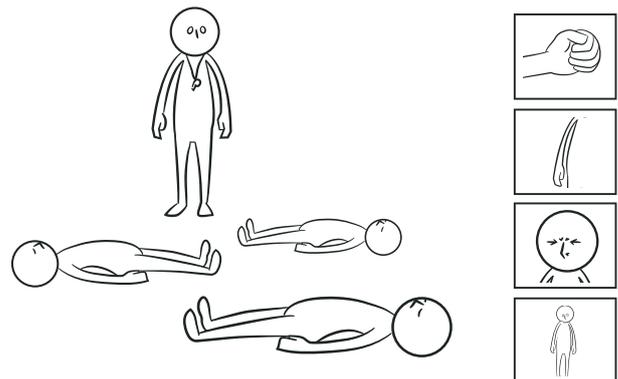
A observer: L'enseignant doit dire aux enfants qu'ils doivent rechercher des espaces libres pour recevoir la balle. Cela permet au passeur de trouver plus facilement une personne à qui lancer la balle.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les enfants se couchent sur le plancher sur leurs dos les bras sur leurs côtés, les paumes vers le haut. Les jambes sont écartées. Le programme de relaxation commence avec les mains. D'abord, l'enseignant dit aux enfants qu'ils doivent serrer les mains le plus dur possible pendant 3 secondes et ensuite relaxer. Puis, ils tendent leurs bras et leurs mains pendant 3 secondes. Se reposer. Serrer tous les muscles faciaux pendant 3 secondes et se reposer. Et ainsi de suite jusqu'à ce les enfants tendent les muscle de tout le corps, et relaxent tout le corps.



Objectif du jeu

- Apprendre à relaxer après un cours d'éducation physique. Les enfants deviennent plus compétents avec la pratique.

A observer: Les enfants ne doivent pas parler pendant qu'ils se relaxent, et doivent permettre aux autres d'essayer de se relaxer aussi.



Netball*: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- 6 à 8 ballons de football.
- Boîte de musique.
- Musique.

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

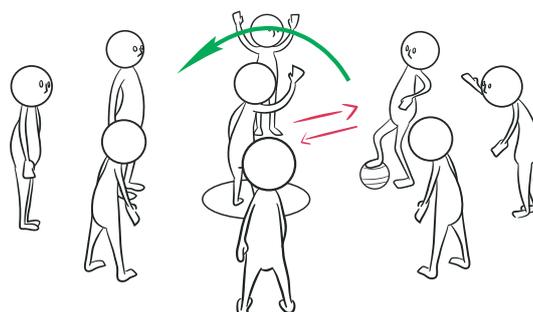
Celui qui est au milieu

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons de football (6 à 8 ballons).

Comment jouer

L'enseignant forme un cercle de 8 à 10 enfants, tandis qu'un enfant se met au milieu. Les enfants arrêtés dans le cercle essaient de passer la balle avec les pieds autant de fois que possible, sans laisser l'enfant au milieu attraper la balle. Aussitôt que l'enfant dans le milieu attrape la balle, il/elle rejoint le cercle et un autre enfant doit aller au milieu.



Objectif du jeu

- Réagir rapidement et passer la balle à la bonne personne, de sorte que l'enfant au centre ne puisse pas attraper la balle.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les enfants considèrent les aspects tactiques, et s'ils passent la balle à la bonne personne.

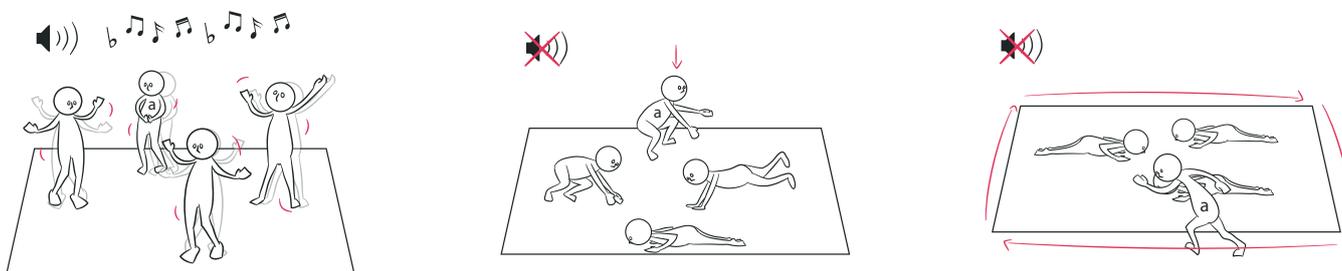
Descendre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Musique et une boîte de musique.

Comment jouer

Tous les enfants bougent librement à la musique, sur l'aire de jeu. Si la musique arrête, tous les enfants se laissent tomber sur le plancher le plus rapidement possible. Le dernier enfant à tomber court le long de l'aire de jeu. Lorsque cet enfant finit sa tâche, le jeu reprend encore à partir du début.



Objectif du jeu

- Apprendre à réagir rapidement, à bouger à la musique, et bouger au bon rythme.

A observer: Le jeu doit être joué sur du gazon, pas sur du béton, sinon les enfants pourraient se blesser.

Etiquette d'autruche

Partie principale
Durée: 10 min

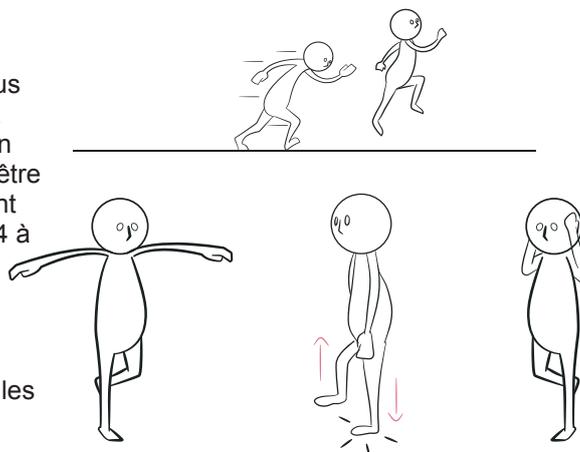
Comment jouer

L'enseignant choisit 5 attrapeurs, qui ont besoin de toucher le plus d'enfants qu'ils peuvent. Les enfants ont besoin de "s'envoler" et éviter les attrapeurs. Aussitôt qu'un attrapeur touche un enfant en mouvement libre, il/elle devient un autruche. L'autruche ne peut être libéré qu'en sautant sur un pied à un autre autruche et lui donnant un "high five". Après cela, les deux autruches sont libres. Après 4 à 5 minutes, remplacer les attrapeurs et aussi la tâche pour les autruches:

Tâche 1: S'arrêter sur le pied dominant.

Tâche 2: S'arrêter sur le pied non-dominant.

Tâche 3: S'arrêter sur le pied non-dominant, les mains couvrant les oreilles.



Objectif du jeu

- Pratiquer les activités en utilisant le côté non-dominant du corps.
- Apprendre à s'équilibrer sur le pied non-dominant.

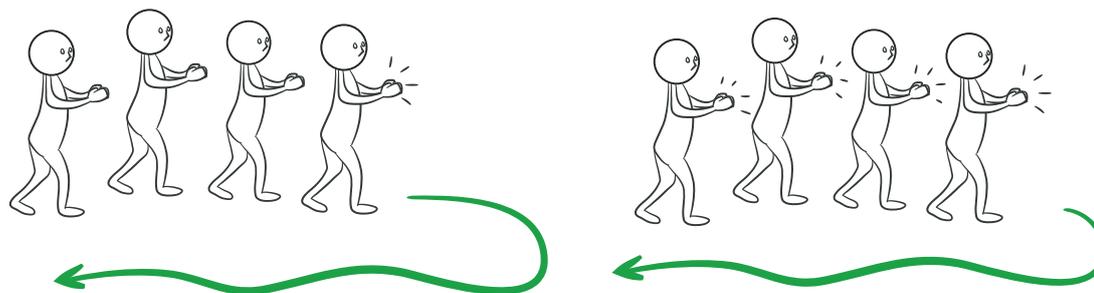
A observer: L'enseignant doit s'assurer que les enfants prennent une position de corps droite et forte, de sorte qu'ils puissent garder l'équilibre. Il/elle doit dire aux enfants d'utiliser leurs bras pour garder l'équilibre.

Applaudir au rythme

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les enfants marchent autour d'une aire de jeu. Un enfant donne un battement de mains rythmique. Les autres retiennent le son et l'imitent.



Objectif du jeu

- Apprendre à suivre des instructions, s'adapter et changer le rythme.

A observer: Changer le guide chaque minute.



Evaluation: Netball/handball: Agilité

Fréquence de participation: Si un élève était au cours d'éducation physique et a bien participé, il obtient "1" derrière son nom. Si un élève était au cours d'éducation physique, mais n'avait pas bien participé, il obtient seulement "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut avoir 20 points pour sa participation.

Niveau	Limité	Adéquat	Compétent	Excellent
Fréquence de participation pendant la période 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 au mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour son aptitude au contrôle de balle et à l'agilité. Il peut obtenir 10 points pour sa performance au mouvement au total.

Compétences	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10
Agilité	L'élève lutte et tombe pendant l'exécution de la tâche.	L'élève lutte dans plus d'un corner et s'éclipse.	L'élève lutte une fois au corner et s'éclipse.	L'élève montre une bonne agilité avec des échanges rapides et sécurisés, mais n'a pas touché tous les points de contrôle.	L'élève montre une bonne agilité avec des échanges rapides et sécurisés et a touché tous les points de contrôle.

Table d'évaluation finale:

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



Mouvement rythmique: Formations et répertoire de mouvement

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant à votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

Arrêter et aller

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

1. Jouer la musique: "Courir et danser autour de la musique." "Bouger sur toute la zone."
2. Après 30 secondes, arrêter la musique: "Trouver un partenaire aussi rapidement que vous pouvez et assoyez vous."
3. Répéter les 5 temps ci-dessus.
4. Jouer la musique/tambours: "Danser! Vous-même! Vous ne devez pas toucher vos amis."
5. Arrêter la musique/tambours: "Faire des groupes de 4 aussi rapidement que vous pouvez et faire un cercle."
6. Jouer la musique/tambours: "Bouger!"
7. Arrêter la musique/tambours: "Faire des lignes de 3 aussi rapidement que vous pouvez et se connecter avec les pieds."
8. Jouer la musique/tambours: "Bouger autour de toute la zone."
9. Arrêter la musique/tambours: "Faire des groupes de 6. Se connecter avec les épaules."
10. Jouer la musique/tambours: "Bouger!"
11. Arrêter la musique/tambours: "Trouver un partenaire aussi rapidement que vous pouvez. Se tenir dos à dos."
12. Répéter les 3 temps ci-dessus.

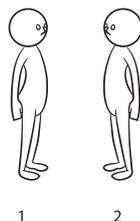
Miroir miroir

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

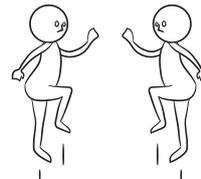
Orientation: Avez-vous déjà regardé dans un miroir? Qu'arrive-t-il à la personne dans le miroir quand vous bougez?

1. "Se tenir face à votre partenaire avec un petit espace entre vous."
2. Un élève est la "personne" et l'autre, le "miroir".
3. Jouer/chanter la musique ou commencer à jouer des tambours.
4. Instruire: "Personne, fais tes propres mouvements. "Miroir, tu dois être le miroir. Copier les mouvements du guide."
5. Après 1 minute: "Changez-vous! Miroir, vous devenez la personne. Faire vos propres mouvements. Nouveaux miroirs, soyez le mirior."
6. Après 1 minute: "Changez-vous encore. Personne, peux-tu sauter?"



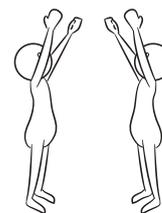
1

2



1

2



1

2

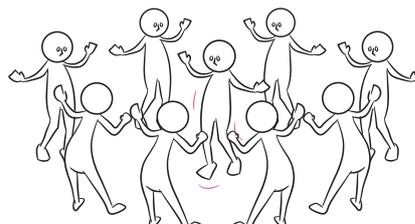
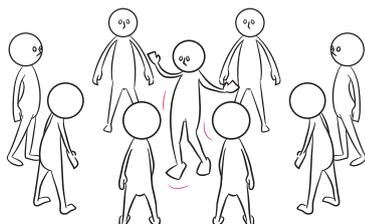
- a. "Courir sur la place!"
- b. "Balancez vos bras!"
- c. "Changez-vous encore. Changez le guide."
- d. "Agiter une partie de corps."
- e. "Deuxième fois!"

Danse de cercle

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Tenir un grand cercle et jouer la musique/tambours.
2. Choisir un élève à aller au milieu du cercle. L'élève doit: "Nous monter un mouvement."
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement. Allons-y." Après 16 comptes, l'élève du milieu doit choisir un autre élève pour aller au milieu. "Choisir le prochain élève."
4. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves aient dansé au milieu.



Puzzle en groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Accompagnement: Jouer la musique lente/tambour lent.

Comment jouer

1. Diviser votre en groupes de 5.
2. Jouer la musique lente/tambour lent.
3. Instruire chaque groupe: "Concevoir une danse au son du chant. Vos mouvements doivent être lents et justes pour aller avec le son. Utiliser des mouvements hauts et bas dans votre danse. Atteindre tous les coins hauts et bas. Choisir 5 mouvements et ficeler les ensemble dans une danse."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour concevoir leur propre danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Bloquage et espace

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant de votre choix.
- Jouer n'importe pas et rythme de votre choix.

Jeu de noms

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un cercle. Dire à chaque élève: "Dis ton nom et montre le mouvement de ton animal préféré."
2. "Copions le nom et le mouvement." Laisser toute la classe répéter le nom et le mouvement à chaque tour.
3. Laisser le prochain élève du cercle avoir une chance: "Dis ton nom et montre nous le mouvement de ton animal préféré." Chaque élève doit avoir un tour.

Les statues et les animaux musicaux

Partie principale
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours.
2. Instruire les élèves: "Bougez librement à la musique" (encouragez les élèves à utiliser toute la zone qu'ils ont pour bouger).
3. Après 30 secondes, arrêter la musique/tambours: "Geler comme une statue – ne pas bouger!"
4. Jouer la musique/tambours: "Sauter partout comme une grenouille."
5. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter gremouilles 5 fois)
6. Jouer la musique/tambours: "Galopez comme un cheval."
7. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter chevaux 5 fois)
8. Jouer la musique/tambours: "Volez comme un oiseau."
9. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter oiseaux 5 fois)
10. Jouer la musique/tambours: "Rampez comme les fourmis."
11. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter fourmis 5 fois)
12. Jouer la musique/tambours: "Choisissez votre animal préféré et bougez."
13. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez!" (Répéter 5 fois)

Blocage numéro 1, 2 et 3

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

Comment jouer

Jouer la musique/tambours et dire aux élèves de bouger librement à la musique.

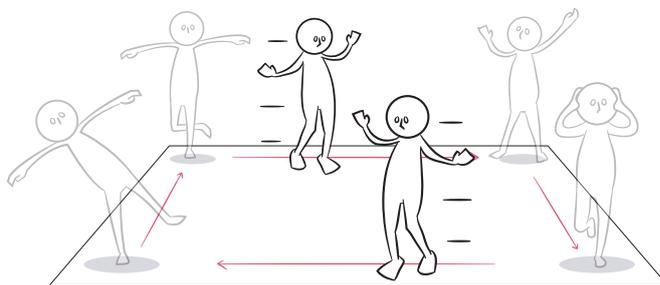
1. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez! Cette position de gel est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1."
2. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
3. Arrêter la musique/tambours: "Position 1!"
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez dans une différente position. C'est votre position 2. Rappelez-vous votre position 2."
6. Jouer la musique/tambours: "Bougez sur le plancher."
7. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez sur le plancher. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de gel."
9. Leur dire de passer directement du mouvement 1 au numéro 2 et le dernier au numéro 3.

Combinaison de blocage de partenaire dans un carré

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de deux élèves.
2. Dire à vos élèves de choisir 4 blocages sur 6 au total.
3. "Imaginer un carré. Chaque blocage doit apparaître dans un coin de votre carré. Utiliser les mouvements de déplacement pour bouger d'un coin à un autre. Donc, pose, voyage, pose, voyage, pose, voyage et pose."
4. Après 5 minutes, dire: "Assurez vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement dans le prochain."
5. Donner 10 minutes aux élèves pour pratiquer.



Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire les élèves d'exécuter leur nouvelle danse à la classe, 3 groupes (couples) à la fois.



Mouvement rythmique: Développement créatif

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Utiliser des tambours ou choisir un chant rapide.
- Tambouriner à pas rapide.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Saluer la personne arrêtée à côté de vous avec un mouvement à votre choix."

S'arrêter et aller

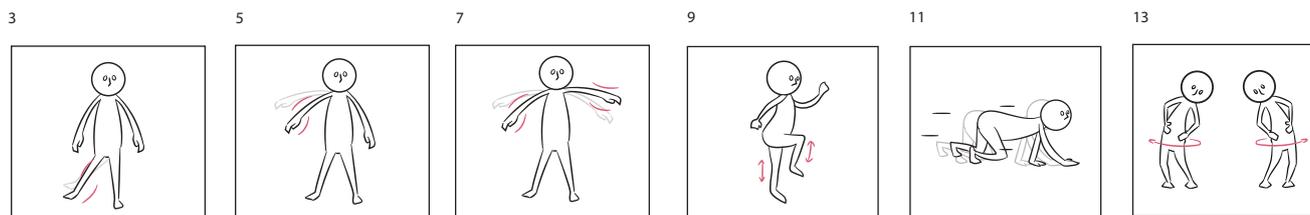
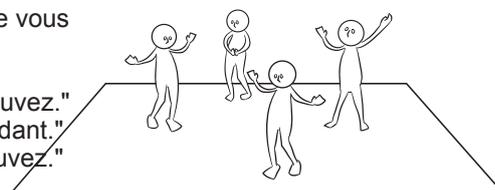
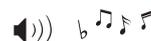
Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Battre le tambour à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

Comment jouer

1. Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et commencer le son/la musique souvent.
2. Jouer la musique: "Dansez dans la zone."
3. Arrêter la musique: "Bougez une jambe aussi rapidement que vous pouvez."
4. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
5. Arrêter la musique: "Bougez un bras aussi rapidement que vous pouvez."
6. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
7. Arrêter la musique: "Bougez les deux bras aussi rapidement et fort que vous pouvez."
8. Jouer la musique: "Dansez dans la zone du mouvement."
9. Arrêter la musique: "Courez sur la place aussi rapidement que vous pouvez."
10. Jouer la musique: "Dansez dans la salle et bougez votre corps pendant."
11. Arrêter la musique: "Rampez au sol aussi rapidement que vous pouvez."
12. Jouer la musique: "Bougez encore."
13. Arrêter la musique: "Bougez votre hanche aussi rapidement que vous pouvez."

2, 4, 6, 8, 10, 12



Scènes de mots d'action

Partie principale
Durée: 25 min

Comment jouer

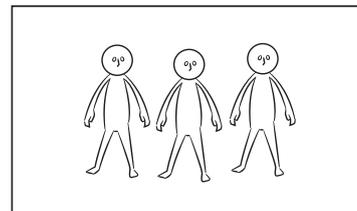
1. Faire des groupes de trois élèves.
2. "Concevons une image pour chaque mot d'action."
 - Le premier mot d'action est pêcher.
 - Personne 1 peut être un poisson agité.
 - Person 2 peut être un pêcheur.
 - Person 3 peut être la canne à pêche réelle qui tire le poisson vers le haut et vers l'arrière.
 - Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe comme vous concevez la scène de pêche. Répétez votre mouvement pendant 20 secondes (donnez aux élèves du temps pour faire leurs mouvements).

Scènes de mots d'action

"Pensez au mot d'action: Cuisiner! Comment pouvez-vous concevoir une scène de cuisine?"

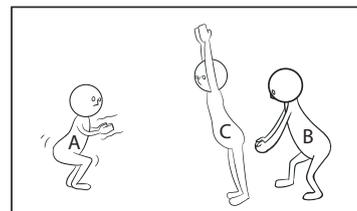
- Personne 1 peut être le cuisinier, en remuant un pot.
- Personne 2 peut être le feu.
- Personne 3 peut être le pot.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de cuisine. Répéter votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).

A: POISSON AGITE
B: PÊCHEUR
C: CANNE A PÊCHE



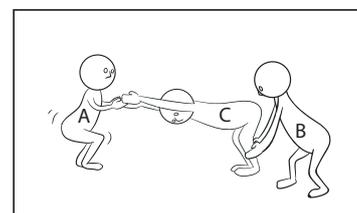
"Et si votre mot est se laver? Penser aux différents éléments qui sont inclus dans se laver."

- La baignoire.
- La personne qui se lave.
- L'eau.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la scène de se laver. Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accorder du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).



"Que direz-vous de creuser un trou?" Les 3 éléments qui composent cette action pourrait être":

- Le creuseur.
- La pelle.
- La saleté et la poussière rejetées.
- Essayez ces 3 mouvements dans votre groupe lorsque vous concevez la "scène de creuser un trou". Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes (accordez du temps aux élèves pour faire leurs mouvements).



3. "Maintenant, c'est votre tour. Pensez à vos 3 mouvements pour concevoir la scène de: Couper un arbre."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Faire une course."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Tricher."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

"Nettoyer."

- Donner du temps aux élèves pour comprendre leurs scènes et mouvements.
- Répétez votre mouvement ou position pendant 20 secondes.
- En tant qu'enseignant, choisissez 2 groupes pour montrer leur scène à la classe.

4. "Dans votre groupe, choisir votre scène préférée du jour. Chaque scène a trois mouvements (un mouvement par élève). Laisser chaque personne dans votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."

5. "Répétez la danse 4 fois."

6. Après 2 minutes: "Choisissez une autre scène du jour. Une seconde scène que vous aimez."

7. "Laisser chaque personne dans votre groupe faire les trois mouvements ensemble comme une danse."

8. "Répétez la danse 4 fois."

9. Après 2 minutes: "Ajoutez tous les 6 mouvements ensemble pour faire une longue danse."

10. Après 2 minutes: "Pouvez-vous ajouter différents niveaux à votre danse?"

11. Donner du temps aux élèves pour pratiquer.

12. "C'est le temps de montrer. Asseyez-vous à vos place dans votre groupe."

13. Laissez chaque groupe montrer sa danse à la classe.

Outro

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. Fermer vos yeux.

2. Imaginez:

- Vous êtes couché sur le champ et regardant les nuages.
- Les nuages changent leur forme et apparence tout le temps.
- Doucement, vous devenez nuage.
- Doucement, vos bras et épaules se détachent de votre corps.
- Vous voyez les parties de votre corps couchées à côté de vous dans les herbes.
- Vous êtes très relaxé.
- Doucement, vos jambes et hanches se détachent de votre corps.
- Vous êtes super relaxé.
- Tirer vos bras et vos épaules à nouveau à votre corps. Tendre vos muscles, puis relaxer.
- Tirer vos jambes et hanches à nouveau à votre ventre et attacher-les encore.
- Tendre vos muscles pendant 8 comptes.
- Maintenant relaxer encore.
- Ouvrez vos yeux.

3. Vous pouvez jouer un chant doux et relaxant dans le repertoire ou entonner une mélodie lente.

4. "Inspirer en 8 comptes, retenir la respiration pendant 4 comptes et expirer en 8 comptes."



Mouvement rythmique: Formations

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter n'importe quel chant à votre choix.
- Jouer n'importe quel pas et rythme de votre choix.

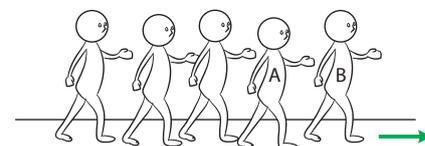
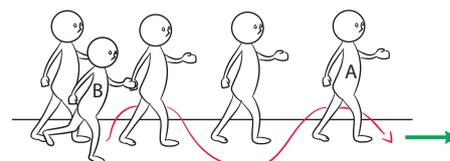
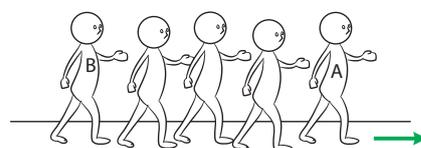
Suivre le guide

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Faire des groupes de 5 élèves. Choisir un guide pour chaque groupe. Les guides doivent suivre les instructions de manière intéressante.
2. "Marcher avec des bras intéressants pendant que vous traversez l'aire de jeu. Suivez votre guide. Ne croisez pas un autre groupe."
3. Après 30 secondes: "La personne en arrière, serpente à travers votre ligne pour atteindre l'avant." "Maintenant, tu es le nouveau guide."
4. "C'est une fête! Faites des mouvements de fête à travers l'aire de jeu." "Suivez votre guide."
5. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
6. "Faire une course amusante à travers l'aire de jeu." "Suivez votre guide."
7. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
8. "Marcher en arrière et agiter." "Suivez votre guide."
9. "La personne en arrière, serpente à l'avant."
10. "Faire des tours intéressants à travers l'aire de jeu. Suivez votre guide."
11. "Montrer vos mouvements préférés." "Suivez votre guide."

A: GUIDE
B: PERSONNE EN ARRIERE



Formations de groupe

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

Comment jouer

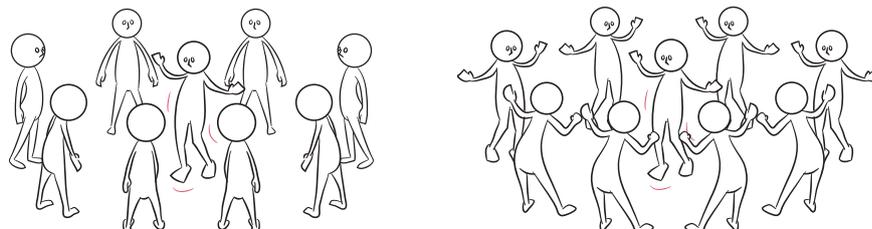
1. Faire des groupes de 10 élèves: "Vous resterez dans ces groupes pendant toute l'activité."
2. Jouer la musique/tambours: "Courir autour à la musique." (Parcourir toute la zone du mouvement)
3. Arrêter la musique/tambours: "Retrouvez votre groupe et construire un cercle."
4. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
5. Arrêter la musique/tambours: "Retrouvez votre groupe et construire un triangle."
6. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
7. Arrêter la musique/tambours: "Tenez vous en ligne."
8. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
9. Arrêter la musique/tambours: "Construire un carré dans votre groupe."
10. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
11. Arrêter la musique/tambours: "Construire un groupe de personnes."
12. Jouer la musique/tambours: "Danser à travers la salle."
13. Arrêter la musique/tambours: "Construire une croix dans votre groupe."
14. Répéter les instructions 3 fois.

Cercle de danse

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

Se tenir dans un grand cercle. Choisir un élève à aller au centre du cercle. L'élève choisi doit présenter un mouvement au reste des élèves. Les élèves doivent copier le mouvement. Après 16 comptes, l'élève du centre doit choisir un autre élève à aller au centre. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves aient une chance de passer au milieu du cercle.



Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Diviser vos élèves en groupes de 5 personnes.
2. Instruire chaque groupe: "Concevoir une danse qui a deux différentes formations. Choisir votre première formation (par exemple: cercle/triangle). Faire deux mouvements dans votre première formation, puis changer la formation avec un intéressant mouvement de déplacement, et faire deux autres mouvements dans votre nouvelle formation (par exemple V/ligne)."
3. Après 5 minutes: "Ne pas oublier d'ajouter une fin."
4. Accorder aux élèves 15 minutes pour concevoir leur danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Sauter et descendre

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Utiliser des tambours ou choisir un chant rapide.
- Tambouriner à pas rapide.

Rituel d'intro

Introduction
Durée: 5 min

1. "Se tenir dans un cercle."
2. "Saluer la personne arrêtée à côté de vous avec un mouvement de votre choix."

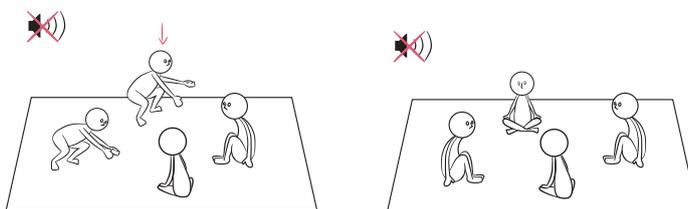
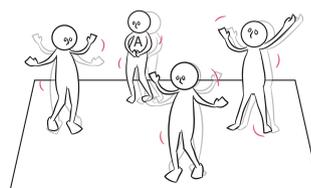
Chaises musicales

Introduction
Durée: 5 min

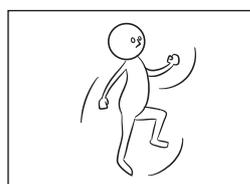
Accompagnement: Tambouriner à un pas rapide ou jouer un chant rapide.

Comment jouer

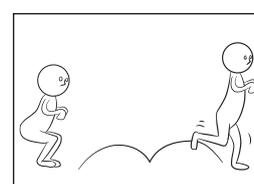
1. "Qui sait sauter? Quand vous sautez d'un pied, envolez-vous au ciel et descendez sur l'autre pied, Vous sautez. Faites un grand saut comme vous vous envolez au ciel."
2. "Nous allons jouer des chaises musicales. Quand la musique s'arrête, vous devez vous assoir tous au sol aussi rapidement que vous pouvez."
3. Tambouriner à pas rapide ou jouer un chant rapide. Arrêter et commencer souvent le rythme/musique.
4. "Ecouter les instructions sur comment vous devez bouger au son de la musique."
5. Jouer la musique: "Dansez dans la zone de mouvement." Arrêter la musique "S'asseoir."
6. Jouer la musique: "Sauter." Arrêter la musique. "S'asseoir."
7. Jouer la musique: "Galoper." Arrêter la musique. "S'asseoir."
8. Jouer la musique: "Saut d'étoile." Arrêter la musique. "S'asseoir."
9. Jouer la musique: "Sauter dans l'air." Arrêter la musique. "S'asseoir."
10. Jouer la musique: "Sauter en arrière." Arrêter la musique. "S'asseoir."
11. Jouer la musique: "Sauter dans l'air." Arrêter la musique. "S'asseoir."
12. Jouer la musique: "Galoper sur le côté." Arrêter la musique. "S'asseoir."



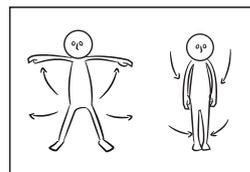
6



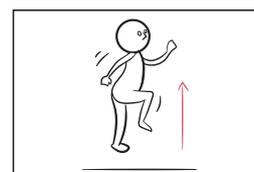
7



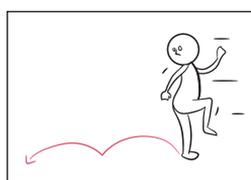
8



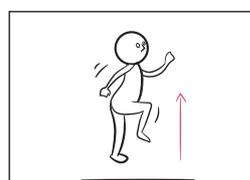
9



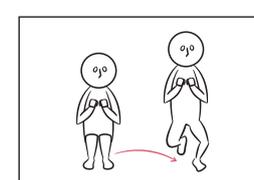
10



11



12

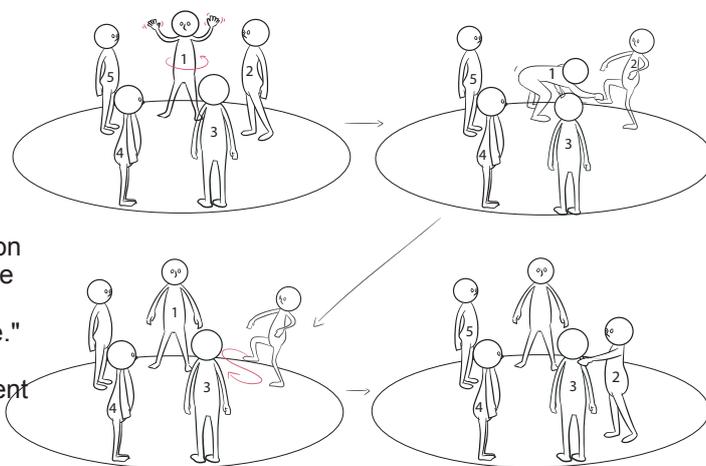


Mouvement surprise

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Tenez vous en cercle."
3. "Aujourd'hui, vous pouvez faire n'importe quel mouvement de votre choix, mais vous devez commencer le mouvement avec une partie spécifique du corps."
4. "Personne 1, fais n'importe quel mouvement de ton choix. Finis ton mouvement en touchant une partie du corps (par exemple, bras, jambe, orteil, tête, épaule, genou, hanche) de la personne à tes côté."
5. "Personne 2, tu dois commencer ton mouvement avec cette partie de ton corps. Finis ton mouvement en touchant une partie différente du corps de la personne 3." Par exemple: Personne 1: plane ton bras sur ta tête et tourne, finis ton mouvement en touchant le pied de la personne 2. Personne 2, commence un mouvement avec ton pied, comme un entrecroisement, et finis ton mouvement en touchant la personne 3 sur son épaule."
6. "Faites le tour de votre cercle au moins 5 fois."
7. Donner approximativement 5 minutes aux élèves pour cette activité.



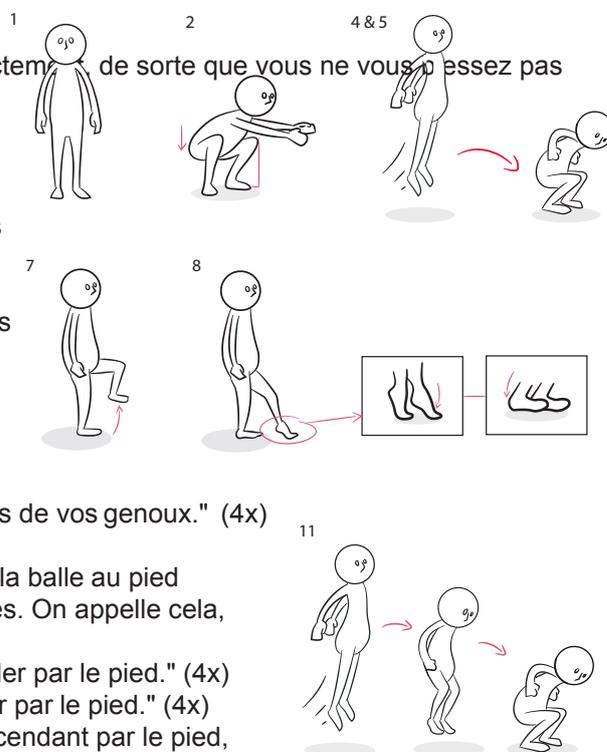
Technique de saut

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

"Aujourd'hui nous allons apprendre comment sauter correctement de sorte que vous ne vous blessiez pas les muscles, les chevilles ou le dos."

1. "Se tenir sur les pieds légèrement écartés. Vos pieds doivent être sous votre hanche."
2. "Plier les genoux doucement.
S'assurer que vos genoux se plient au-dessus de vos orteils. Si vos genoux ne sont pas pliés au-dessus de vos orteils, ajuster les pieds ou les genoux."
3. "Plier vos genoux doucement au-dessus de vos orteils 10 fois."
4. "Quand nous sautons et descendons, nous devons descendre les genoux pliés."
5. "Quand nos genoux se plient, ils doivent se plier au-dessus des orteils."
6. "Sauter et descendre avec les genoux pliés au-dessus de vos genoux." (4x)
7. "Lever du sol."
8. "Lentement et doucement, poser le pied au sol, avec la balle au pied (la partie avant du pied) en premier, et les talons après. On appelle cela, descendre pas le pied."
9. "Lever votre pied droit. Poser le doucement au sol, aller par le pied." (4x)
10. "Lever votre pied. Poser le doucement au sol, aller par le pied." (4x)
11. "Voyons si vous pouvez sauter et descendre, descendant par le pied, avec les genoux pliés au-dessus de vos orteils."
12. Laisser les sauter et descendre 4 fois.
13. "Quand vous sautez et descendez, vous devez porter le poids de votre corps dans vos muscles abdominaux. Cela signifie que quand vous descendez, vous ne ferez pas de bruit. Vous serez capable de contrôler votre descente."
14. "Essayer si vous pouvez sauter et descendre sans faire de bruit au sol." (4x)
15. "Ne pas oublier cette technique du saut d'aujourd'hui."



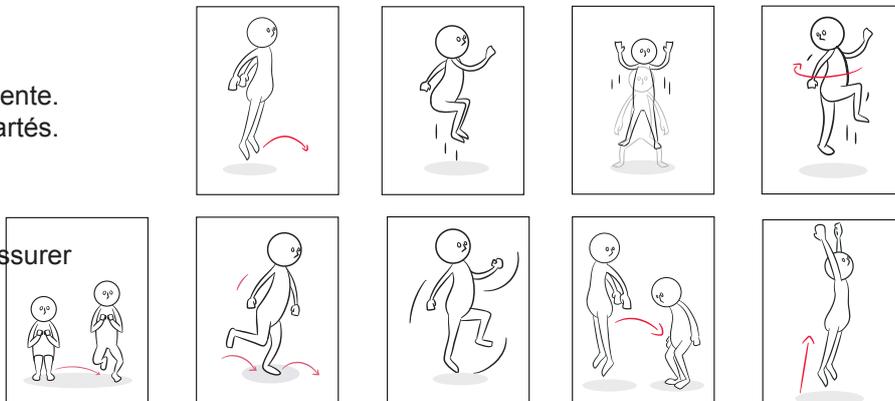
Différents sauts

Partie principale
Durée: 5 min

Comment jouer

"Pratiquons différents types de sauts. N'oublions pas de contrôler notre descente."

- Sauter en l'air.
- Sauter avec les deux pieds ensemble! Contrôler votre descente.
- Sauter avec les deux pieds écartés. Contrôler votre descente.
- Sauter en tournant.
- Galoper sur le côté.
- Sauter en avant sur un pied. Assurer vous que votre genou est au-dessus de vos orteils.
- Sauter sur la place.
- Sauter en arrière.
- Se lever en l'air. S'envoler!"



Mouvement d'activité créative

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Placer les élèves en groupes de 3 personnes.
2. "Choisissez 2 sauts dans votre groupe."
3. "S'entraîner à faire ces sauts à l'unisson (exactement au même temps). Comment savoir quand sauter? Vous pouvez tous compter ensemble."
4. "Que dire de la manière dont on fait un canon (commencer à différent temps)? Personne 1 saute le premier, puis personne 2 et ensuite personne 3."
5. "Concevoir une danse avec 6 mouvements. Vous devez avoir deux différents sauts dans votre danse. Un doit être ensemble, et l'autre doit être fait en canon."
6. Accorder aux élèves approximativement 10 minutes pour s'exercer à leur danse.
7. "C'est l'heure du spectacle. Asseyez-vous là où vous êtes."
8. Instruire le groupe à montrer sa danse à la classe.

Outro

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

1. "S'allonger sur le dos."
2. "Fermer vos yeux."
3. "Prendre trois profondes inspirations et expiration."
 - Sentir vos pieds. Vous sentez comment ils se détendent et deviennent lourds.
 - Sentir votre jambe inférieure devenir aussi lourde. La sentir se chauffer lorsqu'elle se détend.
 - Sentir votre jambe supérieure et hanche devenir lourdes.
 - Sentir votre ventre et poitrine se tirer vers le sol et devenir lourds.
 - Maintenant vos bras et épaules semblent être plus lourds aussi bien.
 - Imaginer vous ne pouvez pas les lever du sol.
 - Détendre votre cou et votre tête.
 - Détendre vos muscles du visage. Votre visage ressemble maintenant à des gélées.
 - Rester détendu pendant un moment.
 - Maintenant, ouvrir seulement vos yeux et s'asseoir tout droit.
 - Votre corps a encore sa légèreté normale.
 - Sentir l'énergie que vous avez de la relaxation.



Mouvement rythmique: Isolations et mouvement de qualité

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

Nommer le jeu

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique.

Comment jouer

Jouer la musique et instruire les élèves de courir au rythme. Donner une de ces instructions de mouvement toutes les 30 secondes:

1. Faire les actions de votre sport favori.
2. Courir à travers la forêt.
3. Sauter de différentes manières en vous déplaçant.
4. Ramper sur le côté sur le sol.
5. Courir et tourner, courir et tourner, courir et tourner.
6. Nager.
7. Marcher dans la glace.

Bloquer et copier

Introduction
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours: "Bouger dans tous les sens que vous aimez, dans tout votre espace."
2. Arrêter la musique/tambours: "Bloquer! Ne pas bouger!"
3. Répéter ce qui précède 5 fois.
4. Arrêter la musique/tambours: "Prendre une pause!" "Une grande position de blocage créative. Utiliser les positions hautes et basses."
5. Répéter ce qui précède 5 fois.
6. "Copier la position de blocage de votre ami aussi rapidement que vous pouvez."
7. Jouer la musique/tambours: "Danser dans la salle."
8. Arrêter la musique/tambours: "Pause! Copier la position de blocage de votre ami aussi rapidement que vous pouvez."
9. Répéter ce qui précède 5 fois.

Miroir miroir

Partie principale
Durée: 10 min

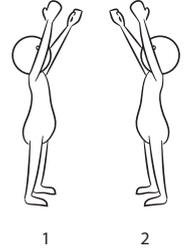
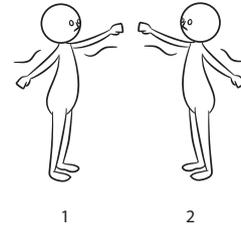
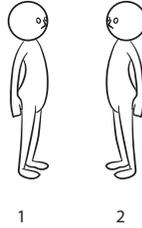
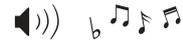
Comment jouer

Deux partenaires se font face chacun. Un élève est la "personne" et l'autre le "miroir". Les mouvements doivent être lents (pas de mouvements rapides).

1. Se tenir face à votre partenaire avec un petit espace entre vous.
2. Choisir "la personne".
3. Jouer la musique lente/tambours: "Personne, montre n'importe quels mouvement lents."
4. "Miroir, copie les mouvements aussi précisément que tu peux."
5. Après 1 minute: "Faites un changement! Miroir, maintenant, tu guides. Fais des mouvements lents différents. Rassure-toi que ton partenaire t'imites bien."
6. Après 1 minute: "Changer encore les guides. Maintenant, arrêtez-vous encore et bougez seulement votre tête. Seuls les mouvements de tête sont permis."
7. "Seulement les mouvement de la partie supérieure du corps sont permis."
8. "Changer encore les guides."
9. "Utiliser la partie inférieure de votre corps."

Miroir miroir

10. "Seulement des mouvements fluents et lents."
11. "Essayer de bouger aussi grandement que vous pouvez. Seulement les grands mouvements sont permis."
12. "Bouger saccadé! Bouger comme un robot!"
13. "Faire des mouvement de joie."
14. "Faire des mouvements de tristesse."
15. "Changer le guide."
16. "Prétendre que vous avez peur. Faire des mouvements comme si vous avez peur."



Mouvement d'activité créative: Bouger à l'humeur

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire vos élèves: "Dans votre groupe, créer une danse quand vous montrez deux humeurs différentes: fâché et excité. Choisir 2 mouvements de colère et 3 mouvements d'excité. Agencer les ensemble dans une danse."
3. "Utiliser tout votre corps et expressions faciales."
4. Donner aux élèves 10 minutes de s'exercer.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe de présenter sa danse à la classe.



Mouvement rythmique: Technique et repertoire de danse

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

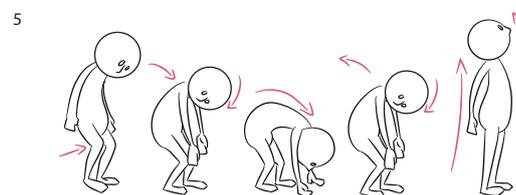
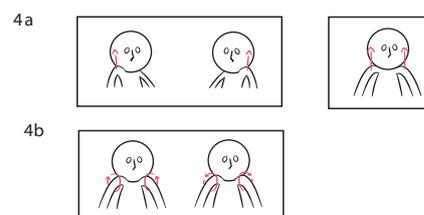
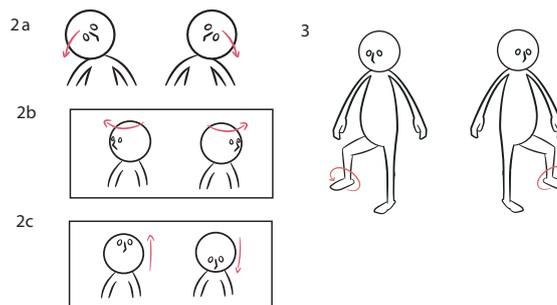
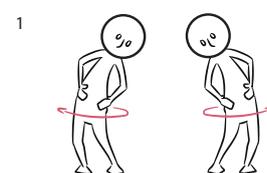
- Jouer/Chanter un chant de votre choix.
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

Mobilisation et isolations

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

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. 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. Répéter les 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.
 - Inverser lentement et revenir en arrière. Pliez vos genoux. Gardez la tête bien en place. La dernière chose à être soulevée est votre tête.

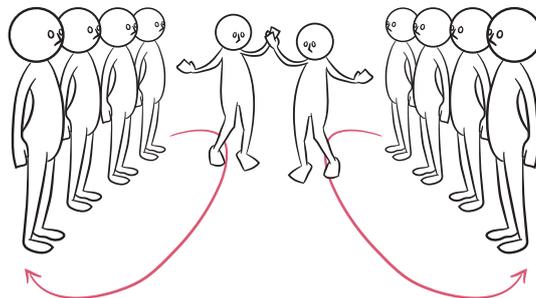


Train des âmes

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Instruire les élèves de se tenir en deux lignes face à face. Espacer les deux lignes d'environ 1.5 mètre.
2. "Les deux élèves devant commencent. Les partenaires doivent se déplacer/danser ensemble dans l'espace entre les autres élèves jusqu'à la fin de la ligne."
3. "Quand vous arrivez à la fin, rejoignez les autres élèves et tenez-vous dans la ligne."
4. Les prochains partenaires devant vont faire de même.
5. Chaque couple doit avoir un tour.
6. "Changer le partenaire pour le prochain tour."
7. Attendez 8 comptes avant que le prochain groupe commence.



Blocage numéro 1, 2 et 3

Partie principale
Durée: 5 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

Comment jouer

Jouer la musique/tambours. Instruire les élèves: "Bougez dans tous les sens que vous voulez au son du chant."

1. Arrêter la musique/tambours: "Blocage! Cette position de blocage est votre position 1. Rappelez-vous votre position 1!"
2. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
3. Arrêter la musique/tambours: "Position 1!"
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Blocage dans une différente position. C'est votre position 2. Rappelez-vous votre position 2!"
6. Jouer la musique/tambours: "Bougez sur le plancher."
7. Arrêter la musique/tambours: "Blocage sur le plancher. C'est la position numéro 3."
8. "Répétez vos 3 positions de blocage."
9. Demander leur: "Pouvez-vous changer rapidement de votre position 1 à la position 2 à la position 3?"

Activité créative de groupe

Partie principale
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Diviser vos élèves en groupes de 5 personnes.
2. "Choisir un sport. Choisir 4 différents mouvements pour dépeindre ce sport particulier. Ajouter 4 différents blocages des exercices précédents. Agencer les pour créer une danse."
3. "Assurez-vous que chaque mouvement coule doucement d'un mouvement à un autre. Ajouter une position de fin."
4. Donner aux élèves 15 minutes pour travailler sur leurs propres séquences de danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe. Les élèves peuvent deviner le sport choisi après chaque performance.



Mouvement rythmique: Copier et combiner les mouvements

Education physique: phase intermédiaire

Accompagnement

- Jouer/Chanter un chant de votre choix
- Jouer n'importe quel pas ou rythme de votre choix.

Bloquer et copier

Introduction
Durée: 10 min

Accompagnement: Jouer la musique/tambours.

Comment jouer

1. Jouer la musique/tambours: "Bougez librement à la musique."
2. Arrêter la musique/tambours: "Bloquez! Ne pas bouger!"
3. Répéter 5 fois ce qui précède.
4. Jouer la musique/tambours: "Bougez!"
5. Arrêter la musique/tambours: "Pose!" (Une grande position de blocage créative, "utilisez vos bras et vos niveaux")
6. En tant qu'enseignant, choisir votre pose favorite et instruire vos élèves: "Copier aussi rapidement que possible la position de ... (nom d'un élève)."
7. Jouer la musique/tambours: "Dansez!"
8. Arrêter la musique/tambours: "Pose!"
9. Répéter 10 fois ce qui précède. Choisir un élève différent à chaque fois.

Danse de déplacement en cercle

Introduction
Durée: 5 min

Comment jouer

1. Se tenir dans un grand cercle.
2. Choisir un élève pour aller au centre du cercle et "Faire un mouvement".
3. Les élèves doivent: "Copier le mouvement et se déplacer/bouger à droite pendant 16 comptes."
4. Laisser l'élève au centre choisir le prochain élève à aller au centre.
5. Répéter le jeu, mais cette fois: "Bouger à gauche pendant 16 comptes."
6. Répéter le jeu jusqu'à ce qu'environ 10 élèves passent au centre du cercle. Les élèves doivent se déplacer chaque fois qu'ils copient le mouvement."



Danse de groupe

Introduction
Durée: 15 min

Comment jouer

1. Diviser votre classe en groupes de 5 élèves.
2. Instruire chaque groupe de concevoir une danse. "Aujourd'hui, chaque élève doit pouvoir proposer un mouvement. Votre danse doit avoir 5 mouvements au total. Un mouvement par élève du groupe."
3. Donner 15 minutes aux élèves pour concevoir leur danse.

Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Instruire chaque groupe à présenter sa danse à la classe.



Evaluation: Mouvement rythmique

Frequence de participation: Si un élève était au cours d'éducation physique et a bien participé, il obtient "1" derrière son nom. Si un élève était au cours d'éducation physique, mais n'avait pas bien participé, il obtient seulement "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut avoir 20 points pour sa participation.

Niveau	Limité	Adéquat	Compétent	Excellent
Fréquence de participation pendant la période d'éducation physique.	0% = 0 points (n'a pas du tout participé) 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 au mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour son aptitude de mouvement rythmique. Il peut obtenir 10 points pour sa performance au mouvement au total.



Evaluation: Mouvement rythmique

Prénom et nom: _____

Date: _____

Classe: _____

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

	Periode 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	Description de compétence	Note finale
24-30	Accomplissement exceptionnel	7
21-23	Accomplissement méritoire	6
18-20	Accomplissement substantiel	5
15-17	Accomplissement modéré	4
12-14	Accomplissement adéquat	3
9-11	Accomplissement élémentaire	2
0-8	Non accompli	1



Athlétisme: Lancer

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- 1 sac balle de tennis ou 1 sac de fève pour chaque élève.
- Des cônes.

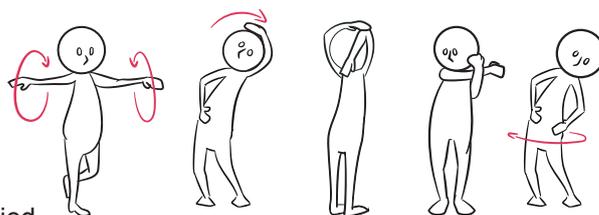
Mobilisation: Echauffer pour lancer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Avant toute action de lancer, il est important d'échauffer les épaules et toutes autres parties du corps, ainsi, les élèves ne seront pas blessés.



- **Tâche 1:** Tendre vos bras sur les côtés. Se tenir sur un pied. Tourner les en avant et en arrière.
- **Tâche 2:** Etendre votre cou. Avec votre main droite, tirez votre tête sur le côté droit. Changez les côtés.
- **Tâche 3:** Soulevez et pliez votre bras droit au coude, et essayez de mettre la paume sur la colonne vertébrale. Saisissez le coude droit et appuyez avec votre main gauche vers votre dos. Changez les côtés.
- **Tâche 4:** Tendez votre bras droit et bougez le vers le côté gauche. Avec votre avant-bras gauche, appuyer contre votre poitrine, tenez le droit encore. Changez les côtés.
- **Tâche 5:** Tournez votre hanche aux deux côtés.

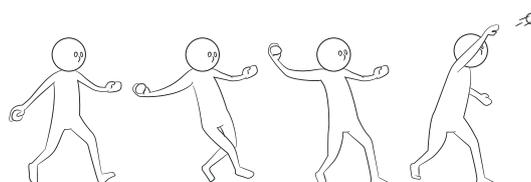
Technique de lancer

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles de tennis, des sacs de fèves.

Comment jouer

L'enseignant divise la classe en 3 groupes et donne à chaque élève une balle de tennis ou un sac de fèves. Les groupes remplissent chaque tâche successivement:



Tâche 1: Montrer aux élèves les bonnes techniques de lancer:

- Tendez votre bras et amenez le en arrière.
- Amenez votre coude à l'oreille.
- Amener votre bras en avant et lancez la balle sur votre tête.
- Essayez de ne pas la lancer trop en hauteur ni trop bas.

Rythme: long - court - long ou droit - gauche - droit



Tâche 2: Essayez de lancer la balle d'une position debout aussi loin que possible. Répétez 3 fois.

Tâche 3: Montrer aux élèves comment faire la course:

- Rythme: long-court-long ou droit-gauche-droit

Tâche 4: Essayez de combiner le travail du bras avec celui de pied et lancez la balle aussi loin que possible.

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences athlétiques: technique de lancer.
- Développer le rythme.

A observer: L'enseignant doit montrer l'illustration aux élèves. Il/elle doit dire aux élèves à se corriger chacun.

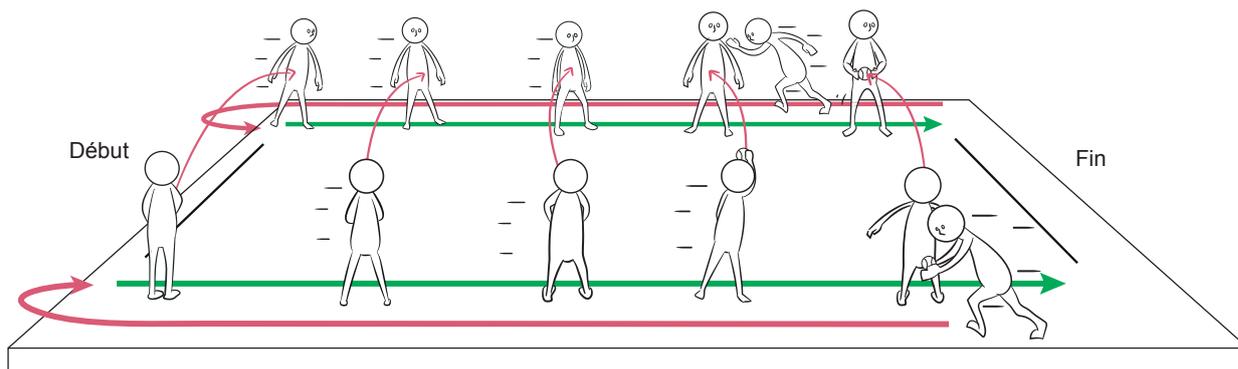
Pratique des compétences de lancer

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, des balles de tennis, des sacs de fèves.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en paires et marque deux lignes d'environ 20 mètres de long. Il/elle dit aux élèves de se tenir sur l'une des lignes (A ou B) et se faire face. Au signal de l'enseignant, les élèves commencent à courir sur le côté dans une direction et passe la balle de tennis/sac de fèves à leur partenaire. Quand ils arrivent à la fin de la ligne, ils courent à toute vitesse pour commencer la ligne encore.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: lancer.

A observer: L'enseignant doit rappeler les élèves de pratiquer les techniques qu'ils ont apprises avant.

Balle assise

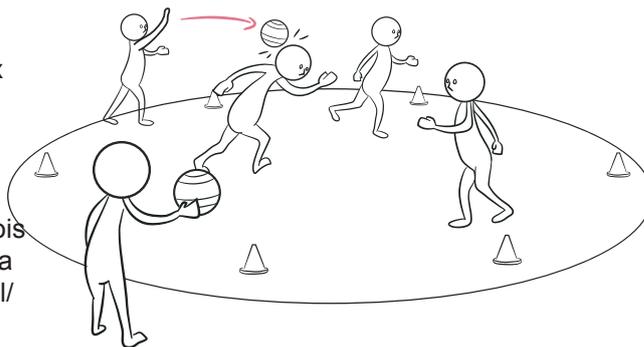
Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes et dit aux enfants de se mettre dans l'espace délimité. Utiliser environ trois balles, mais s'il est nécessaire en rajouter d'autres.

L'objectif du jeu est de frapper un enfant avec la balle.

Si un élève est frappé par la balle, il/elle doit courir une fois autour de l'aire de jeu. Puis le joueur peut aller derrière la zone de jeu. Si un enfant est capable d'attraper la balle, il/elle reste dans le jeu, et aussi si la balle frappe sa tête.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: lancer.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que si un élève est frappé, il/elle court une fois autour de la zone de jeu. L'enseignant doit aussi s'assurer que l'élève ne doit pas jeter la balle sur la tête d'un autre élève.



Athlétisme: Lancer

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des balles de tennis.
- Sacs de fèves.
- 6 à 20 balles.

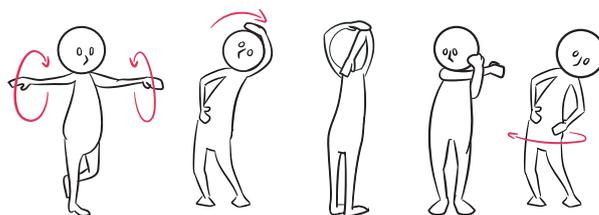
Mobilisation: Echauffer pour lancer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Avant toute action de lancer, il est important d'échauffer les épaules et toutes autres parties du corps, ainsi que les élèves ne seront pas blessés.



- **Tâche 1:** Tendre vos bras sur les côtés. Se tenir sur un pied. Tourner les en avant et en arrière.
- **Tâche 2:** Etendre votre cou. Avec votre main droite, tirez votre tête sur le côté droit. Changez les côtés.
- **Tâche 3:** Soulevez et pliez votre bras droit au coude, et essayez de mettre la paume sur la colonne vertébrale. Saisissez le coude droit et appuyez avec votre main gauche vers votre dos. Changez les côtés.
- **Tâche 4:** Tendez votre bras droit et bougez le vers le côté gauche. Avec votre avant-bras gauche, appuyez contre votre poitrine, tenez le droit encore. Changez les côtés.
- **Tâche 5:** Tournez votre hanche aux deux côtés.

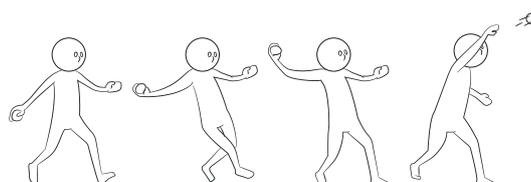
Technique de lancer

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles de tennis, des sacs de fèves.

Comment jouer

L'enseignant divise la classe en 3 groupes et donne à chaque élève une balle de tennis ou un sac de fèves. Les groupes remplissent chaque tâche successivement:



- Tâche 1:** Montrer aux élèves les bonnes techniques de lancer:
- Tendez votre bras et amenez le en arrière.
 - Amenez votre coude à l'oreille.
 - Amenez votre bras en avant et lancez la balle sur votre tête.
 - Essayez de ne pas la lancer trop en hauteur ni trop bas.

Rythme: long - court - long ou droit - gauche - droit



Tâche 2: Essayez de lancer la balle d'une position debout aussi loin que possible. Répétez 3 fois.

- Tâche 3:** Montrer aux élèves comment faire la course:
- Rythme: long-court-long ou droit-gauche-droit

Tâche 4: Essayez de combiner le travail du bras avec celui de pied et lancez la balle aussi loin que possible.

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences athlétiques: technique de lancer.
- Développer le rythme.

A observer: L'enseignant doit montrer l'illustration aux élèves. Il/elle doit dire aux élèves à se corriger chacun.

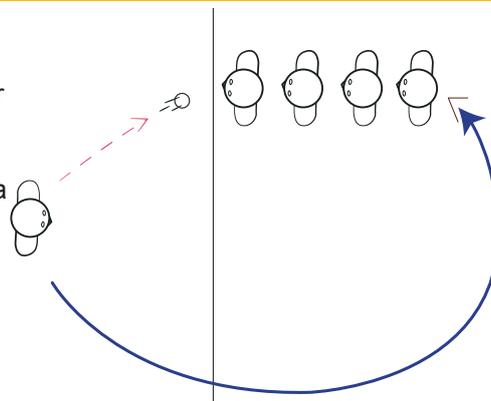
Pratique des compétences de lancer II

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, des balles de tennis et des sacs de fèves.

Comment jouer

Les enfants se tiennent sur une ligne, un derrière l'autre. Le premier enfant fait une course rapide (l'attrapeur). Quand le second enfant (passeur) crie "Attrape!", l'attrapeur doit se retourner et attraper la balle lancée par le passeur. Puis l'attrapeur revient en courant sur la ligne et attend jusqu'à son tour de lancer la balle à l'enfant debout devant lui.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: lancer.

A observer: L'enseignant doit dire aux enfants de pratiquer les techniques qu'ils ont apprises.

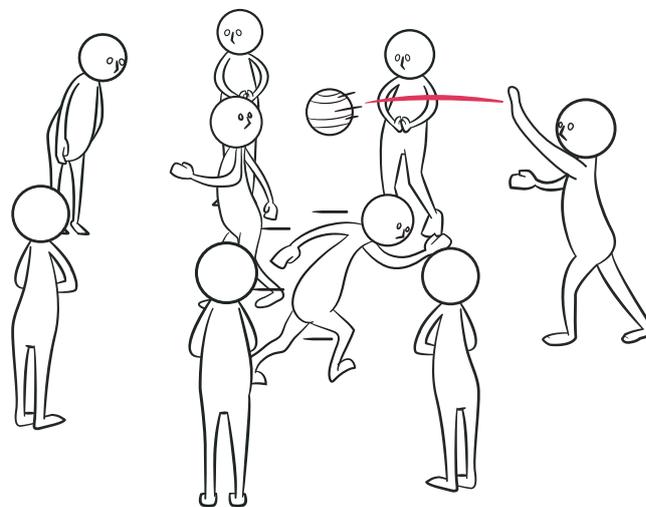
Cercle de chasseur de balle

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: 6 à 10 balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les enfants en 2 équipes (ou plus de 2 si le nombre d'enfants est élevé). Une équipe se tient au centre d'un cercle formé par l'autre équipe. Les joueurs externes essaient de frapper les enfants au centre du cercle avec la balle. Si la balle frappe un enfant sous la taille, il est considéré avoir été touché. L'enfant touché rejoint les joueurs formant le cercle à l'extérieur. Le dernier joueur au centre est le vainqueur.



Objectif du jeu

- Apprendre à lancer une balle et au même moment éviter d'être frappé.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les enfants touchent les autres avec la balle sous la taille.



Athlétisme: Saut et coordination

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Des cerceaux.
- Des cordes à sauter.

Marque de chien chaud

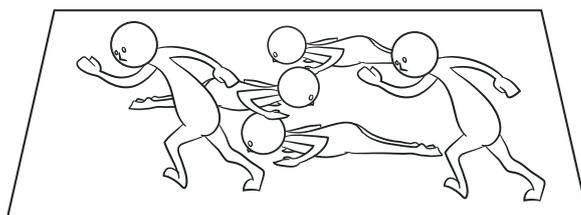
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec les cônes. Il/elle sélectionne 6 élèves, pour être les marqueurs. Les autres personnes se mettent dans la zone de jeu. Quand un joueur est marqué il/elle doit se coucher au sol avec les bras sur les côtés et les jambes jointes (ils sont les chiens chauds). Quand le joueur joue au sol ils aboient: "J'ai besoin de brioches!"

Pour que les chiens chauds rejoignent le jeu, deux joueurs doivent venir à leur secours. Un joueur a besoin de se coucher de part et d'autre du chien chaud pour faire chien chaud complet (saucisse et brioche). Une fois rendu chien chaud complet, tous les trois joueurs peuvent rejoindre le jeu. Changer les marqueurs toutes les 1 à 2 minutes. Jouer pendant un temps déterminé ou jusqu'à ce que tout le monde soit marqué.



Objectif du jeu

- C'est une action amusante pour rechauffer et augmenter l'impulsion.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves sont prudents et regardent tout le temps où ils courent.

Technique de saut

Partie principale
Durée: 20 min

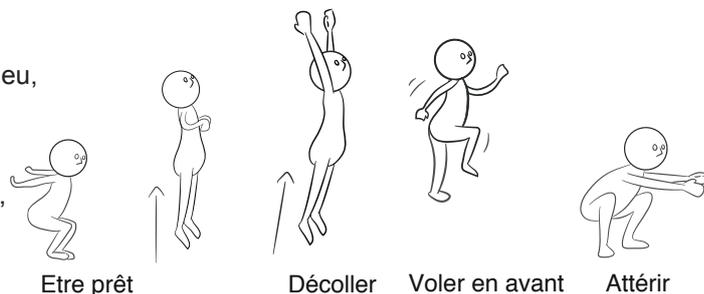
Outils: Des cônes, des cordes à sauter et des cerceaux.

Comment jouer

L'enseignant dit aux élèves de mettre dans la zone de jeu, et leur présente ces différentes actions de saut:

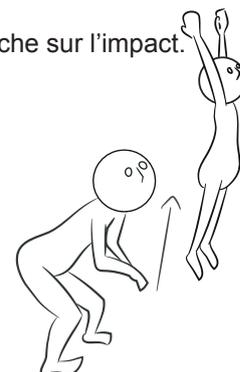
Saut horizontal:

- Etre prêt: Plier les genoux et se pencher en avant, balancer les bras en arrière.
- Décoller: Balancer les bras vers le haut et en avant comme si vous jaillissez avec les jambes, allant aussi haut et loin que possible, étendant complètement le corps.
- Voler en avant: Regarder en avant et replier les jambes comme vous vous "envolez".
- Descendre: Absorber votre descente doucement en pliant les chevilles, genoux, et hanche sur l'impact.
- En descendant, les bras doivent être dressés en avant en équilibre.



Saut vertical: Saut contre-mouvement:

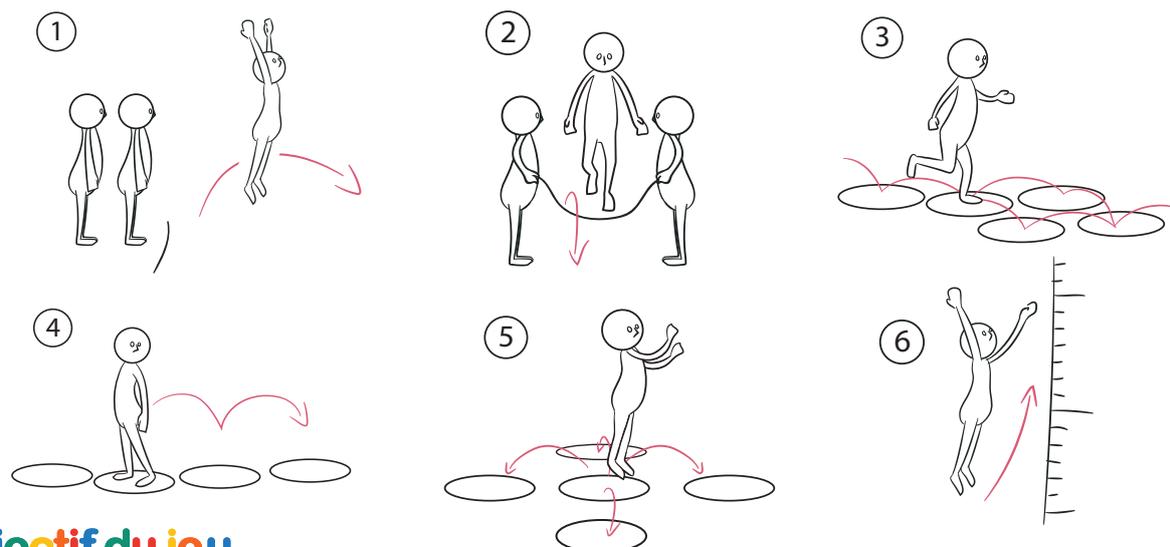
- Etre prêt: Plier les genoux et se pencher en avant, balancer les bras en arrière.
- Décoller: Balancer les bras haut et jaillir les jambes, allant aussi haut que possible, étendant complètement le corps.
- S'envoler haut: Regardez en avant et repliez vos jambes en-dessous, comme sautant dans ou sur un objet.
- Descendre: Si en sautant dans une place, descendez où vous avez décollé. Absorbent votre descente doucement en pliant la cheville, les genoux et la hanche sur l'impact.
- En descendant, les bras doivent être dressés en avant en équilibre.



Technique de saut

L'enseignant forme des groupes d'élèves de 3 à 4 et ils explorent chaque référence pendant 2 minutes.

- **Tâche 1:** Se tenir sur une ligne et concourir pour voir qui peut sauter plus loin.
- **Tâche 2:** Deux élèves tiennent une corde à sauter. L'élève qui saute choisit la hauteur de la corde à sauter et sauter par dessus.
- **Tâche 3:** Faire des sauts multiples de cerceau en cerceau.
- **Tâche 4:** Sauter en arrière de cerceau en cerceau.
- **Tâche 5:** Sauter sur le côté, en arrière et en avant d'un cerceau à un autre. Augmenter l'espace entre les cerceaux graduellement.
- **Tâche 6:** Concourir pour voir à quelle hauteur vous pouvez sauter pour toucher un point du mur.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: technique de saut.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves font attention à la descente. S'assurer que les genoux toujours au-dessus des chevilles. Éviter les coups de genoux et les jambes d'arc.

Saut d'îles

Relaxation
Durée: 10 min

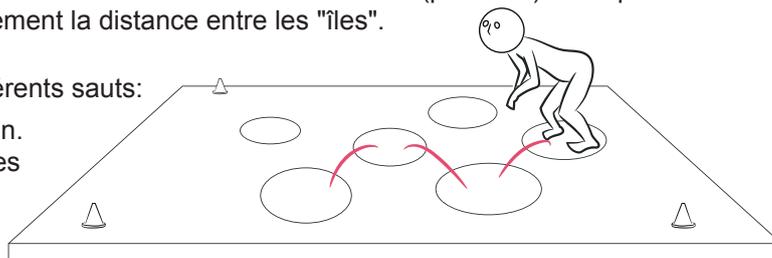
Outils: Des cônes, des cordes à sauter et des cerceaux.

Comment jouer

L'enseignant est dans une zone avec des cônes et disperse les cerceaux tout à travers la zone (les cerceaux sont des "îles"). Placer les îles assez proche pour que les élèves puissent sauter d'un à l'autre. L'objectif du jeu est de sauter dans toutes les îles sans tomber dans l'eau (plancher). Lorsque les élèves finissent le parcours, augmenter légèrement la distance entre les "îles".

Après, rapprocher les îles et pratiquer les différents sauts:

- Sauter des deux pieds et descendre sur un.
- Sauter des deux pieds et descendre sur les deux.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: sauter loin.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que l'espace entre les cerceaux est ajusté. L'espace ne doit pas être trop proche, ou trop loin. Cela doit être un défi pour les élèves.



Athlétisme: Saut et coordination

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

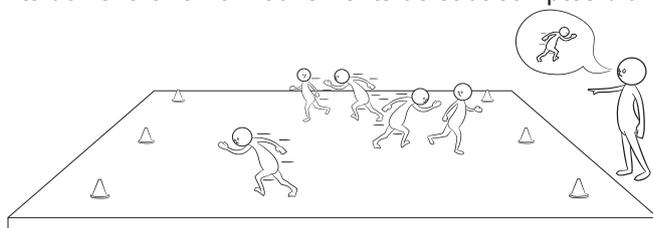
- Des cônes.
- Des cerceaux.
- Des cordes à sauter.

Compétition de saut

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec les cônes et choisit 6 attrapeurs. Les enfants bougent selon les directions du guide (courir, sautiller, galoper, sauter) en essayant d'éviter de se faire marquer. S'ils sont marqués, les enfants doivent faire 10 mouvements de saut comptés d'une position debout.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: sauter, courir, sautiller et sauter.

A observer: L'enseignant doit changer les attrapeurs chaque 1 à 2 minutes. Il/elle doit rappeler les enfants d'appliquer les techniques enseignées dans la leçon précédente.

Technique de saut

Partie principale
Durée: 20 min

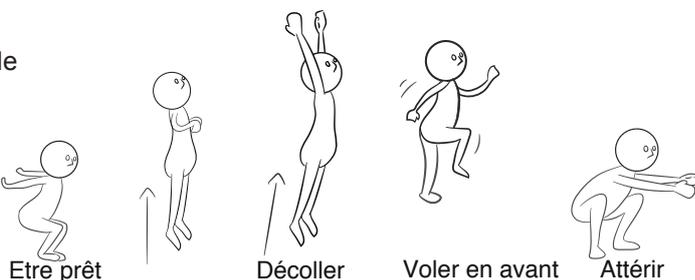
Outils: Des cônes, des cordes à sauter, des cerceaux.

Comment jouer

L'enseignant dit aux élèves de se mettre dans la zone de jeu, et leur présente les différentes actions de saut:

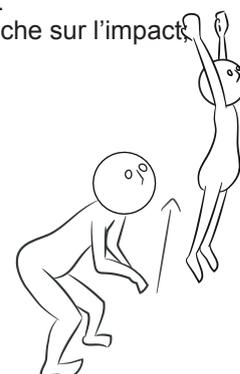
Saut horizontal:

- Etre prêt: Plier les genoux et se pencher en avant, balancer les bras en arrière.
- Décoller: Balancer les bras vers le haut et en avant comme vous jaillissez avec les jambes, allant aussi haut et loin que possible, étendant complètement le corps.
- Voler en avant: Regarder en avant et replier les jambes comme si vous vous "envolez".
- Descendre: Absorber votre descente doucement en pliant les chevilles, genoux, et hanche sur l'impact.
- En descendant, les bras doivent être dressés en avant en équilibre.



Saut vertical: Saut contre-mouvement:

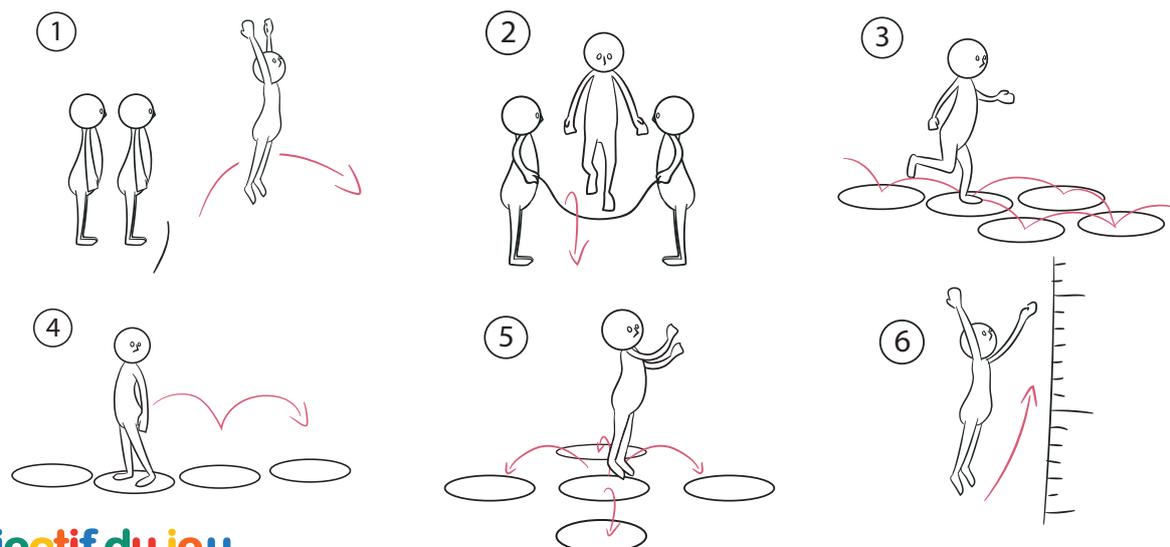
- Etre prêt: Plier les genoux et se pencher en avant, balancer les bras en arrière;
- Décoller: Balancer les bras haut et jaillir vos jambes, allant aussi haut que possible, étendre complètement le corps.
- S'envoler haut: Regarder en avant et repliez vos jambes en-dessous, comme sautant dans ou sur un objet.
- Descendre: Si en sautant dans une place, descendez où vous avez décollé. Absorbent votre descente doucement en pliant la cheville, les genoux et la hanche sur l'impact.
- En descendant, les bras doivent être dressés en avant en équilibre.



Technique de saut

L'enseignant forme des groupes d'élèves de 3 à 4 et ils explorent chaque référence pendant 2 minutes.

- **Tâche 1:** Se tenir sur la ligne et concourir pour voir qui peut sauter plus loin.
- **Tâche 2:** Deux élèves tiennent une corde à sauter. L'élève qui saute choisit la hauteur de la corde à sauter et saute par dessus.
- **Tâche 3:** Faire des sauts multiples de cerceau en cerceau.
- **Tâche 4:** Sauter en arrière de cerceau en cerceau.
- **Tâche 5:** Sauter sur le côté, en arrière et en avant d'un cerceau à un autre. Augmenter l'espace entre les cerceaux graduellement.
- **Tâche 6:** Concourir pour voir à quelle hauteur vous pouvez sauter pour toucher un point du mur.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: technique de saut.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves font attention à la descente. S'assurer que les genoux toujours au-dessus des chevilles. Eviter les coups de genoux et les jambes d'arc.

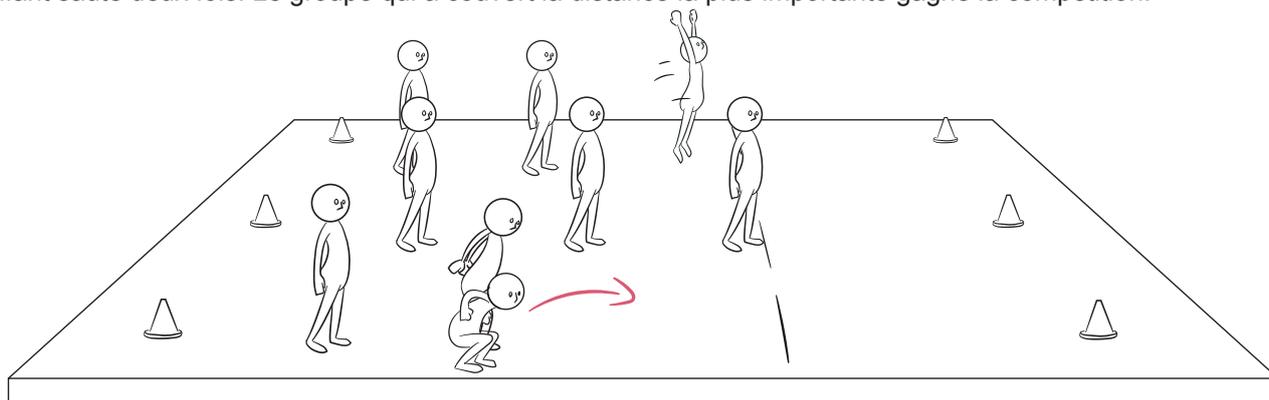
Compétition de saut en paires

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant organise les enfants en trois groupes de 3 le long d'une ligne. Le premier enfant dans le groupe se met en "position de départ" et saute horizontalement le plus loin possible (commencer et descendre sur les deux pieds), et bloque en ce point. Le second enfant du groupe marche jusqu'au point de descente de son partenaire, et saute le plus loin possible, et bloque au nouveau point de descente. Le troisième en fait de même. Chaque enfant saute deux fois. Le groupe qui a couvert la distance la plus importante gagne la compétition.



Compétition de saut en paires

Expliquer l'exercice de l'examen:

Organisation: L'enfant lance une balle contre un mur et l'attrape quand elle rebondit en retour. Au même moment, l'enfant fait ces rythmes suivants avec ses pieds:

- **Position de départ:** Les deux sont parallèles.
- **Position 1:** Sauter dans une position de fente, pied droit en avant.
- Répéter la position de départ.
- **Position 2:** Sauter dans une position de fente, pied gauche en avant.

Critères: Les enfants doivent prendre des mesures appropriées, 10 fois pied gauche en avant, et 10 fois pied droit en avant. La balle doit être toujours attrapée.

Objectif du jeu

- Accroître la force et l'endurance, à lancer et attraper, développer les formes de coordination.

A observer: Avant le test, permettre aux enfants de s'exercer une fois.



Athlétisme: Saut et coordination

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- 6 balles.
- Des balles rebondissantes.

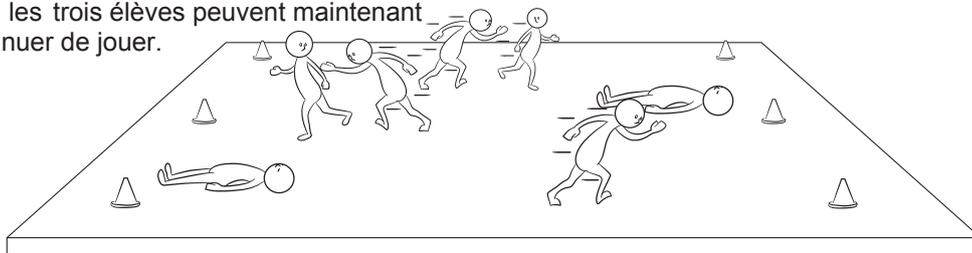
Marque de chien chaud

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec les cônes, et choisit 6 élèves, pour être des marqueurs. Demander aux élèves avec la chemise d'une certaine couleur d'être les attrapeurs, puis changer les couleurs aux prochains tours. Les élèves marqués deviennent "des chiens chauds" en se couchant à terre les bras sur les côtés. Tous les trois élèves peuvent maintenant se lever et continuer de jouer.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôler passer la balle avec le pied, améliorer les compétences de réaction, essayer d'anticiper les actions de l'adversaire et du coéquipier.

A observer: L'enseignant doit avertir les élèves aux précautions de l'exercice et regarder où ils courent à tout moment.

Crocodiles affamés (niveau II)

Partie principale
Durée: 20 min

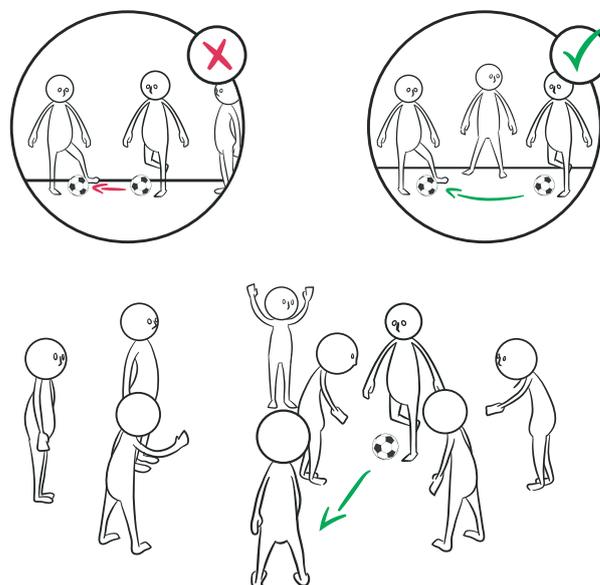
Outils: Environ 6 balles (depend du nombre de cercles).

Comment jouer

Dix élèves se tiennent dans un cercle autour d'un grand "lac" (cercle). Au centre du cercle il y a trois "crocodiles" affamés.

Les élèves passent une balle (qui représente de la nourriture pour les crocodiles affamés) avec les pieds à travers le lac, mais pas à l'élève directement à côté d'eux. Si un crocodile au centre intercepte la "nourriture", l'élève qui a fait la passe va au centre.

Alternativement, l'enseignant peut permuter les élèves après un certain nombre de passes, indépendamment de l'interception. L'enseignant peut aussi ajouter une seconde balle dans le cercle.



Crocodiles affamés (niveau II)

Partie principale
Durée: 20 min

Pratique l'exercice de l'examen

Organisation: L'enseignant divise les élèves en groupes de 3. Deux élèves observent et font des retours d'observation, jusqu'à ce que le troisième élève finisse l'exercice de l'examen:

Le troisième élève lance une balle contre un mur et l'attrape quand elle rebondit. Au même moment, l'élève fait les rythmes suivants avec ses pieds:

- **Position de départ:** Les deux pieds sont parallèles.
- **Position 1:** Sauter dans une position de fente, pied droit en avant.
- Retourner à la position de départ.
- **Position 2:** Sauter dans une position de fente, pied gauche en avant.

Critères:

Les enfants doivent prendre des mesures appropriées, 10 fois pied gauche et 10 fois pied droit en avant. La balle doit être attrapée à chaque fois.

Objectif du jeu

- Accroître la force et l'endurance, à lancer et attraper, développer les formes de coordination.

A observer: L'enseignant doit sélectionner un bon exemple pour démontrer aux élèves. Il/elle doit dire aux élèves de donner à chacun des retours constructifs (points positifs et négatifs).

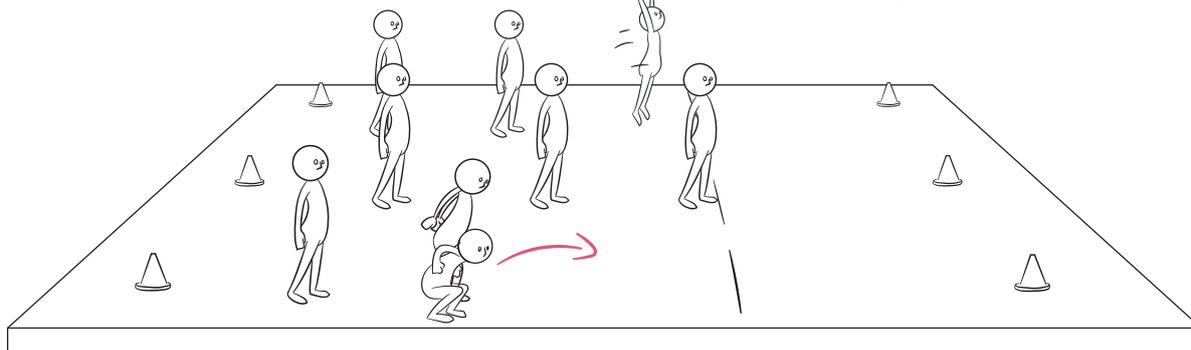
Compétition de saut en paires

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant organise les enfants en trois groupes de 3 le long d'une ligne. Le premier enfant dans le groupe se met en "position de départ" et saute horizontalement le plus loin possible (commencer et descendre sur les deux pieds), et bloque en ce point. Le second enfant du groupe marche jusqu'au point de descente de son partenaire, et saute le plus loin possible, et bloque au nouveau point de descente. Le troisième en fait de même. Chaque enfant saute deux fois. Le groupe qui a couvert la distance la plus importante gagne la compétition.



Expliquer l'exercice de l'examen:

Organisation: L'enfant lance une balle contre un mur et l'attrape quand elle rebondit en retour. Au même moment l'enfant fait ces rythmes suivants avec ses pieds:

- **Position de départ:** Les deux sont parallèles.
- **Position 1:** Sauter dans une position de fente, pied droit en avant.
- Répéter la position de départ.
- **Position 2:** Sauter dans une position de fente, pied gauche en avant.

Critères: Les enfants doivent prendre des mesures appropriées, 10 fois pied gauche en avant, et 10 fois pied droit en avant. La balle doit être toujours attrapée.

Objectif du jeu

- Accroître la force et l'endurance, à lancer et attraper, développer les formes de coordination.

A observer: Avant le test, permettre aux enfants de s'exercer une fois.



Athlétisme: Examen

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Des cônes.
- Balles qui rebondissent contre un mur.

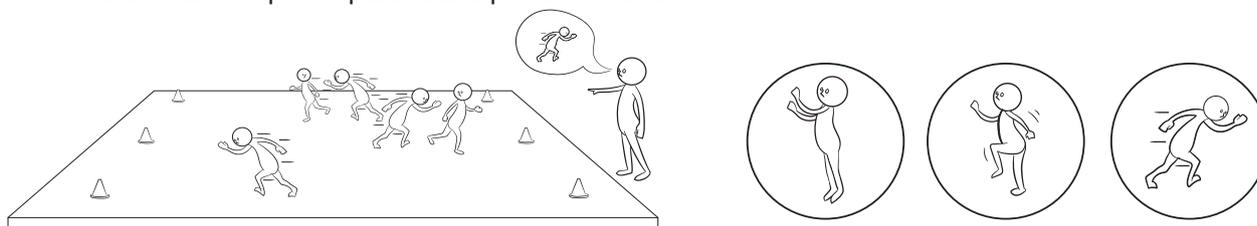
Saut de marquage

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec les cônes et choisit 6 attrapeurs. Les enfants bougent selon les directions du guide (courir, sautiller, galoper, saut) en évitant d'être marqués. S'ils sont marqués, les enfants font 10 mouvements de saut comptés à partir d'une position debout.



Objectif du jeu

- Développer les compétences athlétiques: sauter, courir, sautiller et sauter.

A observer: L'enseignant doit changer les attrapeurs chaque 1 à 2 minutes. Il/elle doit rappeler les enfants à appliquer les techniques enseignées aux cours précédents.

Examination

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Environ 6 balles (depend du nombre de cercles).

Comment jouer

Organisation: L'enseignant divise les élèves en groupes de 3. Deux élèves observent et font des retours d'observation, jusqu'à ce que le troisième élève finisse l'exercice de l'examen:

Le troisième élève lance une netball contre un mur et l'attrape quand elle rebondit. Au même moment, l'élève fait les rythmes suivants avec ses pieds:

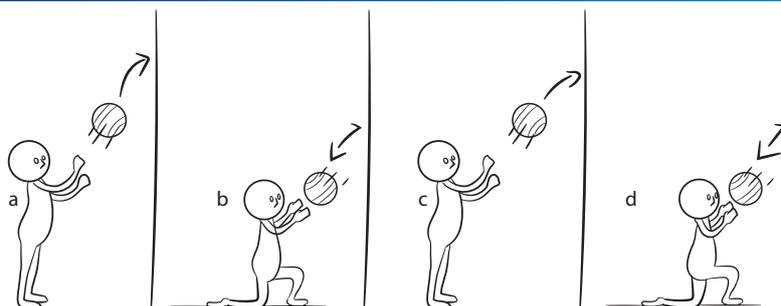
- **Position de départ:** Les deux sont parallèles.
- **Position 1:** Sauter dans une position de fente, pied droit en avant.
- Retourner à la position de départ.
- **Position 2:** Sauter dans une position de fente, pied gauche en avant.

Critères

Les enfants doivent prendre des mesures appropriées, 10 fois pied gauche et 10 fois pied droit en avant. La balle doit être attrapée à chaque fois.

Examen

Partie principale
Durée: 20 min ~ 25 min



Compétences: Points

	1	2	3	4	5
1. Essai	L'enfant lutte plus d'une fois et perd le contrôle de la balle.	L'enfant lutte une fois et doit reprendre l'exercice.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas un rythme continu et le marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas non plus un rythme continu ou marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et d'effet amortissant dans un rythme continu et un marchepied correcte.
2. Essai	L'enfant lutte plus d'une fois et perd le contrôle de la balle.	L'enfant lutte une fois et doit reprendre l'exercice.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas un rythme continu et le marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas non plus un rythme continu ou marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et d'effet amortissant dans un rythme continu et un marchepied correcte.

Objectif du jeu

- Tester la force et l'endurance, les compétences à lancer et attraper, et la coordination de formes variées.

A observer: Avant le test, l'enseignant doit permettre aux élèves de pratiquer une fois.

Étirements

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

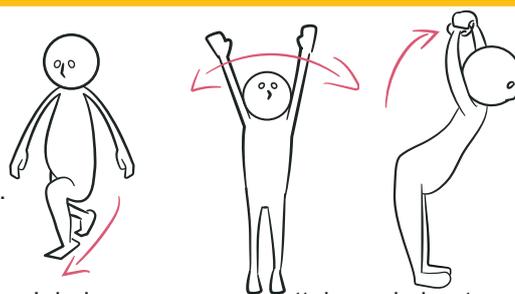
L'enseignant doit dire aux élèves d'effectuer les étirements suivants avec attention:

L'étirement du coureur: Avancez votre pied droit en avant et baissons notre corps en un lunge, plaçant vos bouts de doigts au sol.

L'étirement debout latéral: (A) Se tenir debout avec les pieds ensemble et les bras droit au-dessus de votre tête.

Éteindre vos mains ensemble, avec vos doigts entrelacés et étendus. Inhalez comme vous atteignez le haut.

(B) Expirez comme vous pliez la partie supérieure du corps à droite. Prendre 5 minutes de respirations lentes. Lentement retourner au centre. Répéter sur le côté gauche.



Le coup en avant: Se tenir debout avec les pieds à la distance de la hanche et les genoux légèrement pliés. (A) Entrelacer les doigts derrière le dos. Inspirer et redresser les bras répandre à la poitrine. (B) Exhaler et se plier à la taille, étendre les mains vers la tête. Rester pendant 5 respirations profondes.



Athlétisme: Examen

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- Balles rebondissantes contre le mur.

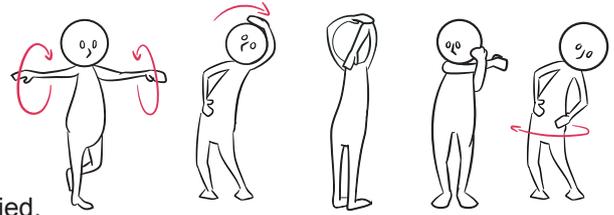
Mobilisation: Echauffer pour lancer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Avant toute action de lancer, il est important d'échauffer les épaules et toutes autres parties du corps, ainsi, les élèves ne seront pas blessés.



- **Tâche 1:** Tendre vos bras sur les côtés. Se tenir sur un pied. Tourner les en avant et en arrière.
- **Tâche 2:** Etendre votre cou. Avec votre main droite, tirez votre tête sur le côté droit. Changez les côtés.
- **Tâche 3:** Soulevez et pliez votre bras droit au coude, et essayez de mettre la paume sur la colonne vertébrale. Saisissez le coude droit et appuyez avec votre main gauche vers votre dos. Changez les côtés.
- **Tâche 4:** Tendez votre bras droit et bougez le vers le côté gauche. Avec votre avant-bras gauche, appuyez contre votre poitrine, tenez le droit encore. Changez les côtés.
- **Tâche 5:** Tournez votre hanche aux deux côtés.

Crocodiles affamés (niveau II)

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Environ 6 balles (depend du nombre de cercles).

Comment jouer

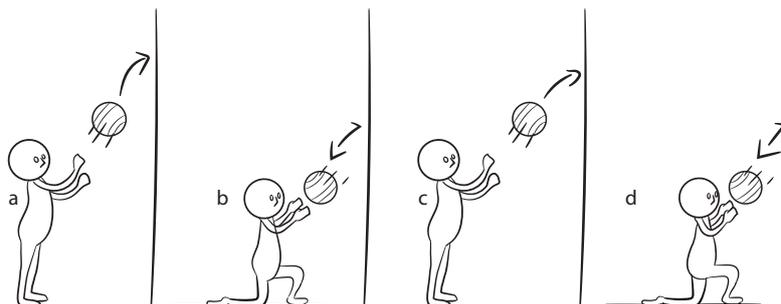
Organization: L'enseignant divise les élèves en groupes de 3 joueurs. Deux élèves observent et font des retours d'observation, jusqu'à ce le troisième élève finisse l'exercice de l'examen:

Le troisième élève lance une balle contre un mur et l'attrape quand elle rebondit. Au même moment, l'élève fait les rythmes suivants avec ses pieds:

- **Position de départ:** Les deux pieds sont parallèles.
- **Position 1:** Sauter dans une position de fente, pied droit en avant.
- Retourner à la position de départ.
- **Position 2:** Sauter dans une position de fente, pied gauche en avant.

Critères:

Les enfants doivent prendre des mesures appropriées, 10 fois pied gauche et 10 fois pied droit en avant. La balle doit être attrapée à chaque fois.



Crocodiles affamés (niveau II)

	1	2	3	4	5
1. Essai	L'enfant lutte plus d'une fois et perd le contrôle de la balle.	L'enfant lutte une fois et doit reprendre l'exercice.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas un rythme continu et le marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas non plus un rythme continu ou marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et d'effet amortissant dans un rythme continu et un marchepied correcte.
2. Essai	L'enfant lutte plus d'une fois et perd le contrôle de la balle.	L'enfant lutte une fois et doit reprendre l'exercice.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas un rythme continu et le marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas non plus un rythme continu ou marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et d'effet amortissant dans un rythme continu et un marchepied correcte.

Objectif du jeu

- Tester la force et l'endurance, les compétences à lancer et attraper, et la coordination de formes variées.

A observer: Avant le test, l'enseignant doit permettre aux élèves de pratiquer une fois.

Étirements

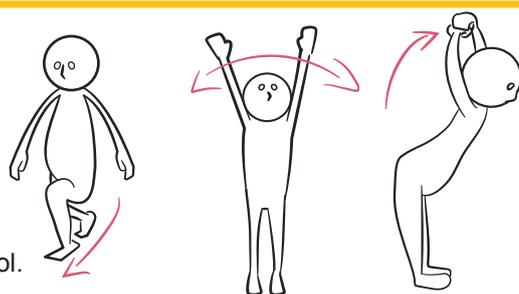
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant doit dire aux élèves d'effectuer les étirements suivants avec attention:

L'étirement du coureur: Avancez votre pied droit en avant et baissons notre corps en un lunge, plaçant vos bouts de doigts au sol.



L'étirement débout latéral: (A) Se tenir debout avec les pieds ensemble et les bras droit au-dessus de votre tête.

Éteindre vos mains ensemble, avec vos doigts entrelacés et étendus. Inhalez comme vous atteignez le haut. (B) Expirez comme vous pliez la partie supérieure du corps à droite. Prendre 5 minutes de respirations lentes. Lentement retourner au centre. Répéter sur le côté gauche.

Le coup en avant: Se tenir debout avec les pieds à la distance de la hanche et les genoux légèrement pliés. (A) Entrelacer les doigts derrière le dos. Inspirer et redresser les bras répandre à la poitrine. (B) Exhaler et se plier à la taille, étendre les mains vers la tête. Rester pendant 5 respirations profondes.



Athlétisme: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- De la musique.
- Boîte de musique.
- 2 à 4 balles molles.

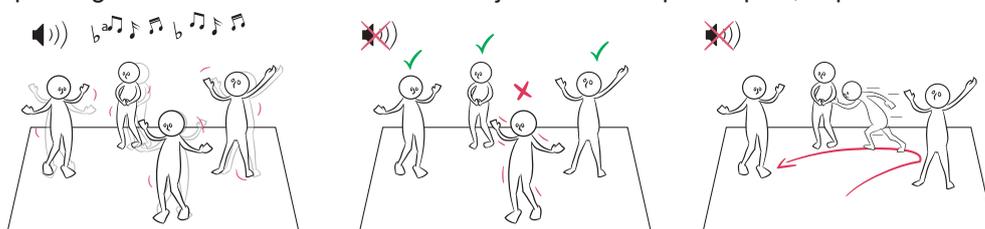
Jeu de blocage

Introduction
Durée: 5 min ~ 10 min

Outils: Une boîte de musique, n'importe quelle musique que les élèves aiment.

Comment jouer

Tous les enfants bougent librement à la musique, dans l'aire de jeu. Si la musique s'arrête, chaque élève bloque et garde la position. L'élève qui bouge en dernier doit toucher tous les joueurs à un sprint. Après, le perdant de ce jeu ferait sa tâche.



Objectif du jeu

- Améliorer le temps de réaction, bouger à la musique, bouger à un rythme spécifique et tenir la même position du corps longtemps.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les élèves bougent dans le temps du rythme et s'ils réagissent rapidement.

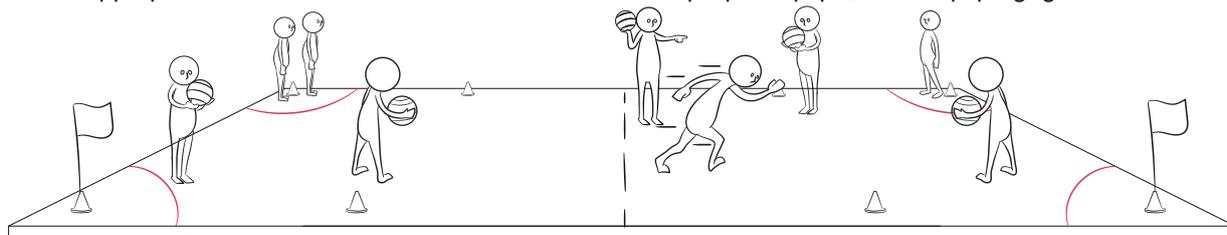
Capture de drapeau

Partie principale
Durée: 20 min ~ 25 min

Outils: 2 à 4 balles molles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes et affecte une moitié de l'aire de jeu à chaque équipe. Chaque équipe choisit une position de base, où ils mettent leur "drapeau", et une prison, où ils garderont leurs prisonniers. Chaque équipe essaie de capturer "le drapeau" de l'équipe adverse. Toutefois qu'un membre d'une équipe s'aventure sur le territoire de l'autre équipe, il/elle court un risque d'être frappé par la balle de l'équipe adverse. Quand il est attrapé, il/elle rétire de but de cette équipe, où il/elle doit rester jusqu'à sa libération, en étant touché par un des membres de son équipe. Lorsqu'un élève parvient à capturer le drapeau de l'autre équipe sans être frappé par une balle et retourne sur le territoire de sa propre équipe, cette équipe gagne.



Objectif du jeu

- Apprendre à être rapide et agile, jouer en équipe et essayer de développer des tactiques.

A observer: S'il est trop difficile, l'enseignant doit utiliser plus de balles. S'il y a trop d'élèves dans un jeu, l'enseignant doit permettre aux élèves de jouer deux jeux.

Singe, serpent ou lion?

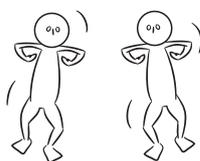
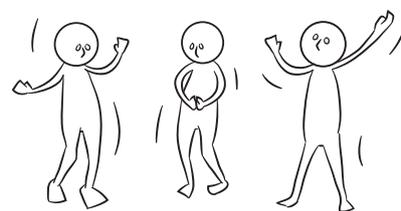
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Trois morceaux de musiques.

Comment jouer

Les élèves écoutent les trois chants. Chaque chant représente un animal. Quand les élèves écoutent la musique représentant un animal particulier, ils doivent imiter cet animal. Par exemple, les animaux suivants pourraient être sélectionnés:

A = Singe.
B = Serpent.
C = Lion.



Objectif du jeu

- Être capable de différencier entre différents morceaux de musique et mouvements; améliorer l'improvisation, le rythme et la danse; essayer d'imiter les animaux représentés par la musique aussi exactement que possible.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les élèves sont capables de changer de pas entre différents types de musique, et si les élèves sont capables d'imiter les animaux correctement.



Athlétisme: Leçon amusante libre

Education physique: phase intermédiaire

Equipement

- 4 balles.
- Une petite balle (balle de tennis).

Le chanceux

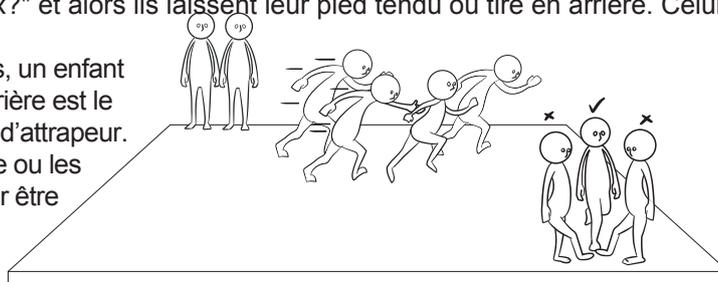
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant choisit 6 paires, qui sont des attrapeurs. Les autres enfants sont libres dans l'aire de jeu. Si un enfant est attrapé par une paire, tous les trois enfants se tiennent sur un pied tendu au milieu du groupe. Dans un chœur, les enfants disent: "Qui est le chanceux?" et alors ils laissent leur pied tendu ou tiré en arrière. Celui qui est seul est "le plus chanceux" et est libre.

Par exemple: Deux enfants laissent leurs pieds étirés, un enfant le tire en arrière. Ainsi, l'enfant qui a tiré le pied en arrière est le "chanceux". Les deux autres deviennent une équipe d'attrapeur. Quand tous les trois enfants tirent les pieds en arrière ou les laissent au milieu, le chant est répété ensemble. Pour être juste, les attrapeurs ne doivent pas attraper "le chanceux" directement après le chœur.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de réaction.

A observer: Jeu juste. Si c'est trop difficile pour les attrapeurs, limiter le champ de jeu encore plus, ou choisir plus d'attrapeurs.

Saisir le coffre de trésor

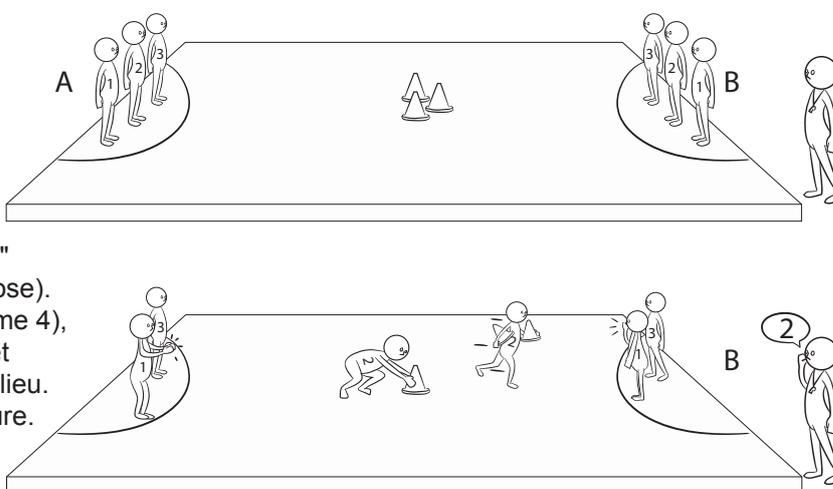
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles.

Comment jouer

L'enseignant marque 2 champs de jeu et sélectionne 4 groupes: A, B, C, D (Groupe A contre B, Groupe C contre D).

Le nombre de groupes dans la séquence. Au milieu du champ de jeu il y a le "trésor" (une balle, une chaussure ou quelque chose). Quand l'enseignant crie un numéro (comme 4), l'enfant numéro de chaque équipe court et essaie de saisir le "coffre de trésor" au milieu. L'équipe qui a plus de trésor est vainqueur.



Objectif du jeu

- Saisir la balle avant le partenaire.

A observer: L'enseignant doit aussi crier deux numéro comme: 2 et 4. Ainsi, quatre enfants doivent courir. L'enseignant doit s'assurer que les autres enfants bougent à tout moment (sauter sur place).

Battre la balle

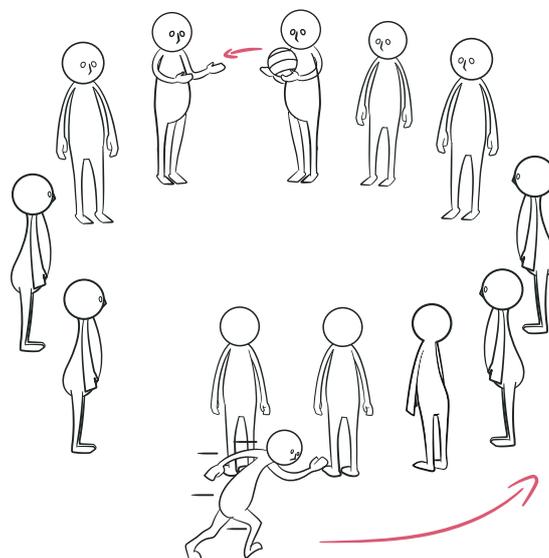
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 4 balles.

Comment jouer

Les enfants sont divisés en cercles 15 à 20 enfants avec une balle (avec une distance de 1 à 2 mètres entre eux). Un enfant commence en passant la balle avec sa main à l'enfant à sa droite, et les enfants continuent de passer la balle le long du cercle. Une fois que le premier joueur a passé, il/elle court à l'extérieur autour du cercle et revient à sa place initiale avant que la balle n'arrive encore là.

- **Tour 1:** L'enfant court dans le même sens que la balle se déplace.
- **Tour 2:** La balle va dans un sens, l'enfant court dans l'autre sens.



Objectif du jeu

- Améliorer la vitesse de course, l'agilité, la coordination et les compétences à la balle.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les enfants sont capables d'attraper la balle. Si non, il/elle doit faire un petit cercle.

Battre le lapin (niveau II)

Relaxation
Durée: 10 min

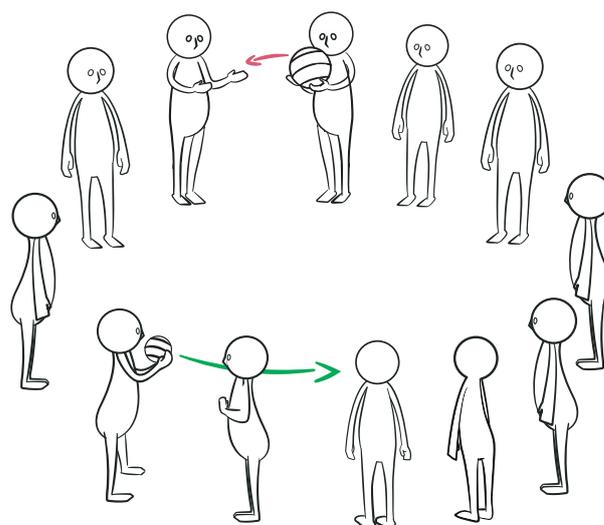
Outils: 1 petite balle, 1 grosse balle.

Comment jouer

L'enseignant forme un cercle de 15 enfants (les "agriculteurs"). Il/elle forme ensuite un second cercle de 15 enfant (les "lapins"), regardant les agriculteurs.

La balle des lapins (une petite balle) commence la première et passe de personne en personne le long du cercle. Quand le lapin est à mi-chemin, la balle des agriculteurs (une grande balle) commence en essayant d'attraper celle des lapins. La balle des lapins garde toujours la même direction, mais la balle des agriculteurs ne peut pas changer de direction.

Aussitôt qu'un agriculteur tape la balle d'un lapin qui est arrêté face à lui, le jeu finit.



Objectif du jeu

- Développer les compétences de balle.

A observer: L'enseignant doit vérifier si les "agriculteurs" peuvent rattraper les "lapins".



Evaluation: Athlétisme: Lancer et coordination

Frequence de participation: Si un élève était au cours d'éducation physique et a bien participé, il obtient "1" derrière son nom. Si un élève était au cours d'éducaion physique, mais n'avait pas bien participé, il obtient seulement "0.5" derrière son nom. Au total, l'élève peut avoir 20 points pour sa participation.

Niveau	Limité	Adéquat	Compétent	Excellent
Fréquence de participation pendant la période 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 au mouvement: L'élève sera observé par l'enseignant pour son aptitude au contrôle de balle et à l'agilité. Il peut obtenir 10 points pour sa performance au mouvement au total.

Compétence	1	2	3	4	5
1. Essai	L'enfant lutte plus d'une fois et perd le contrôle de la balle.	L'enfant lutte une fois et doit reprendre l'exercice.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas un rythme continu et le marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas non plus un rythme continu ou marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et d'effet amortissant dans un rythme continu et un marchepied correcte.
2. Essai	L'enfant lutte plus d'une fois et perd le contrôle de la balle.	L'enfant lutte une fois et doit reprendre l'exercice.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas un rythme continu et le marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort, mais n'a pas non plus un rythme continu ou marchepied correcte.	L'enfant montre une bonne technique et contrôle la balle avec moins d'effort et d'effet amortissant dans un rythme continu et un marchepied correcte.

Table d'évaluation finale:

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



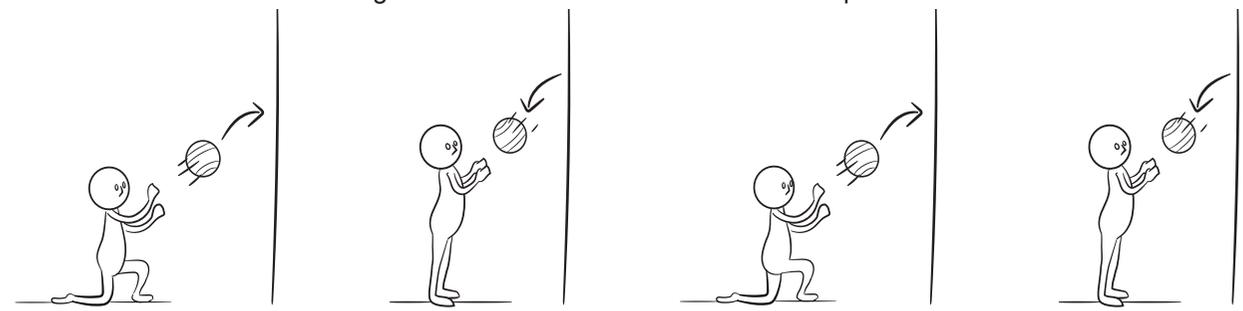
Evaluation: Athlétisme: Lancer et coordination

Classe: _____ Niveau: _____ Date: _____

Performance au mouvement – Lancer et coordination

Organisation: Les élèves passent une balle à un mur dans un rythme continu. Au même moment, l'élève fait le lunge. Il est demandé à l'élève de faire un lancer rythmique de balle. En lançant la balle les élèves sont dans une position qu'ils changent à chaque lancer. Les critères pour une bonne exécution de l'exercice sont les étapes appropriées, 10 fois pied gauche et 10 fois pied droit en avant. La balle doit être toujours attrapée.

Evaluation: Les élèves ont deux essais. L'enseignant observe l'exécution et donne des points.



Nom					
	1.				
	2.				
	1.				
	2.				
	1.				
	2.				
	1.				
	2.				
	1.				
	2.				



Evaluation: Athlétisme: Lancer et coordination

Classe: _____

Niveau: _____

Date: _____

Nom					
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----
	1.	-----	-----	-----	-----
	2.	-----	-----	-----	-----

BON COURAGE!

