

Frapper

Semaine six

Cette Série de leçons fournit:

Des jeux et des activités qui aident les enfants à développer des techniques de frappe avec les pieds, une bonne forme physique, de la force, une bonne coordination motrice, et les aident également à s'adapter (suivre des directions, imiter des mouvements moteurs).



Special Olympics
young athletes™



Special Olympics
youngathletes™

Aperçu

Le plan des leçons (Jours Un, Deux, Trois) fournit des détails qui vous aident à planifier et exécuter le programme Jeunes Athlètes pour un groupe d'enfants de 2 à 7 ans.

Adultes requis : Il faut compter au moins 1 adulte pour 4 enfants. Afin que le programme se déroule sans encombres et dans la bonne humeur, n'hésitez pas à demander de l'aide supplémentaire parmi les familles, les volontaires, les écoliers plus âgés, des élèves du lycée et toute autre aide dans votre communauté.

Temps requis : Le programme Jeunes Athlètes est mis en place avec un grand enthousiasme, une grande énergie et à un rythme assez soutenu. Les durées sont estimées pour vous guider vers un déroulement de chaque leçon en 30 minutes. Néanmoins, le rythme et la durée de chaque leçon doivent être adaptés aux besoins des jeunes athlètes du groupe, à leurs âges et à leurs intérêts.

Séquence : À chaque compétence technique correspond une leçon, appelée Jour Un, Jour Deux, Jour Trois. Dans chaque catégorie de compétences les leçons sont conçues pour être effectuées en séquence, ceci afin d'habituer les enfants aux activités et leur faire acquérir des compétences par le biais de répétitions.

Ressources : Les Fiches de synthèse du Plan des leçons comprennent un aperçu des activités, une liste du matériel requis, et des numérotations de page qui dirigent vers les descriptions de chaque activité. La boîte à outils présente sur le web contient un accès à ces fiches, au guide d'activité des Jeunes Athlètes, et des instructions pour les enseignants ainsi que les vidéos pédagogiques (voir le lien ci-dessous).

Jouer à la maison : Il est possible d'utiliser les fiches de synthèse en famille, et il est recommandé aux parents de chanter les chansons et de jouer à un ou deux jeux avec leur enfant entre chaque leçon. Afin d'aider les parents à se familiariser avec les activités, les enseignants peuvent les inclure dans les sessions de groupe, ou alternativement organiser une session pédagogique en famille. Assurez-vous que les parents aient accès aux vidéos et au guide d'activités pour plus d'informations.

>> Reférez-vous à la boîte à outils Jeunes Athlètes ici :

www.specialolympics.org/youngathletes



Chanson d'ouverture des Sports *(4 min.)*

OBJECTIF

Commencer chaque session de Jeunes Athlètes avec un échauffement commun en mouvements. Utiliser une mélodie et des mouvements que les enfants connaissent déjà. Ceci les aide à s'échauffer et renforce les liens du groupe, mais développe aussi leur contrôle corporel et leurs facultés d'adaptation (suivre des directions, chanter en commun, imiter des mouvements moteurs).

EXPLIQUER

“ Nous allons commencer la session Jeunes Athlètes avec notre Chanson des sports. Chantez avec moi et faites comme moi.”

CHANTER

La chanson des roues du Bus:

- Les athlètes dans notre classe peuvent sauter sauter sauter sauter sauter sauter. Les athlètes dans notre classe sautent sautent sautent sautent - toute la journée.
- Le joueur de Basket de l'équipe peut faire un panier (les bras pliés, se penche en avant comme pour faire un panier de basket), faire un panier, faire un panier. Le joueur de Basket de l'équipe peut faire un panier – tout au long du jeu.



Taper la Balle (5 min.)

MATÉRIEL Un ballon de plage ou un ballon en mousse, des marqueurs au sol.

OBJECTIF Coordination motrice, flexibilité, forme physique, facultés motrices, capacités d'adaptation (suivre des directions, imiter des mouvements moteurs)

MONTRER ET GUIDER Lancer un ballon de plage vers l'enfant. "Lance le ballon au sol vers moi – laisse tes mains ouvertes."

Conseil: Les yeux ne doivent pas quitter la balle. Encourager l'enfant à suivre la balle en pivotant vers l'avant par la taille et tapant les mains loin devant lui.

- Se déplacer pour que l'enfant se tienne sur votre côté avec un pied sur chacun des deux marqueurs (avant et arrière).
- Lancer un ballon vers l'enfant et le solliciter pour qu'il tape la balle avec sa main ouverte.
- Bien joué !

Handball (4 min.)

MATÉRIEL Ballon de plage, cône

OBJECTIF Coordination motrice, flexibilité, forme physique, facultés motrices, capacités d'adaptation (suivre des directions, imiter des mouvements moteurs)

MONTRER ET GUIDER "Maintenant nous allons voir si on peut faire tomber le ballon du cône. Regardez bien – gardez votre main ouverte et frappez le ballon comme ceci."

- Placer le ballon sur le cône et le frapper avec la main ouverte, ou le poing.
- Aligner les athlètes à l'opposé du cône pour qu'ils frappent la balle à tour de rôle et puissent la ramener.
- OK, maintenant c'est à vous. Bien joué !

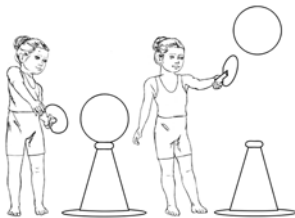




Coups de Raquette (6 min.)

Matériel Un ballon de plage, ballon en mousse, des cônes ; une raquette mini ou une batte en plastique

Montrer et Guider



"Nous allons frapper le ballon avec la raquette". Encourager les jeunes athlètes à se positionner debout de profil et à frapper le ballon (légèrement lancé) avec des coups de raquette (ou de batte en plastique).

- Regardez le ballon. Regardez-le venir vers vous.
- Maintenant, frappez le ballon. Très bien joué !
- Continuer cette en s'assurant que les enfants jouent plusieurs fois.

Course d'obstacles (6 min.)

Matériel Faire un parcours à 5 obstacles, consistant en des marqueurs au sol, une balle et un anneau, une série de haies (en cônes avec des bâtons) ; une poutre ; et une ligne d'arrivée (avec ruban).

Objectif Coordination motrice, forme physique, facultés motrices, capacités d'adaptation (suivre des directions, imiter des mouvements moteurs).

Montrer et guider

"Nous allons faire la course d'obstacles. Regardez-moi et suivez-moi !" Montrer comment faire le parcours d'obstacles. Aider les jeunes athlètes à franchir les obstacles quand ils suivent le parcours.



Course d'obstacles

(suite)

1er obstacle : Sauter sur des marques au sol

- Poser 10 marqueurs en zigzag, proche l'un de l'autre
- Les athlètes vont sauter à pieds-joints, de points en points.
- Les athlètes vont sauter à droite et à gauche en zigzagant le long du dessin des points posés sur sol.

2° obstacle : Lancer une balle dans un anneau (ou panier) :

Les athlètes vont lancer une balle pour qu'elle passe par un anneau ou panier positionné sur du sol.

- Éloigner la cible de manière progressive jusqu'à la positionner à un mètre des athlètes.
- Utiliser les marqueurs au sol pour indiquer où se placer.
- Rapprocher ou éloigner la cible selon l'adresse du lanceur.

3° obstacle : Sauter les haies

- Fabriquer une haie avec des cônes et un bâton. Faire passer le bâton par les trous des cônes.
- Ajuster la hauteur par rapport aux athlètes. Mettre le bâton à la hauteur la plus basse possible pour commencer.
- Encourager les athlètes à sauter à pieds joints par-dessus la barre, retombant sur leurs deux pieds.

4° obstacle : Marcher sur la poutre

- Les athlètes vont marcher tout seul sur toute la longueur de la poutre, en alternant les pas.
- Suggérer des manières différentes de marcher aux athlètes de niveau avancé (marcher de profil, en arrière, changer de directions-en avant puis en arrière).
- Faire une poutre plus longue en ajoutant des poutres bout-à-bout.

5° obstacle : Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (par ruban)

- Quand les athlètes quittent la poutre, ils doivent courir jusqu'à la ligne d'arrivée. Montrer aux athlètes comment franchir la ligne d'arrivée.
- Aider les athlètes à s'habituer à franchir la ligne de l'arrivée en pratiquant cette activité plusieurs fois.
- La ligne d'arrivée consiste en un long ruban. Fabriquer la ligne d'arrivée en attachant un bout du ruban à un mur et en tenant l'autre à la main.
- Laisser tomber le ruban de la ligne d'arrivée quand l'athlète le touche.

Chanson de fin des sports (5 min.)

Objectif Terminer chaque session de Jeunes Athlètes avec un échauffement commun et une chanson. Chanter une mélodie et faire des mouvements que les enfants connaissent déjà.

Expliquer "Nous allons chanter notre hymne sportif. Chantons Si tu as d'la joie au cœur. Chantez avec moi et faites ce que je fais."

Chanter

- Si tu as d'la joie au cœur, bat des ailes (battre des ailes comme un oiseau, marcher avec les bras tendus)
- Si tu as d'la joie au cœur, Dépêch'toi d'la partager, Si tu as d'la joie au cœur, bat des ailes





Chanson de début des Sports (4 min.)

Expliquer "Nous allons commencer la session avec notre Chanson des sports. Chantez avec moi et faites ce que je fais."

Chanter et Montrer **Les Roues du Bus**

- Les athlètes dans notre classe font rouler le ballon. Les athlètes dans notre classe font rouler le ballon toute la journée.
- Les athlètes dans notre classe sautent, sautent, sautent. Les athlètes dans notre classe sautent partout dans la ville.

Coups de Raquette (6 min.)

Reprendre et répéter les activités de Jour Un.

Le Hockey Débutant (6 min.)

Matériel Un ballon de plage, ballon en mousse, une crosse mini ou un club mini de golf en plastique

Objectif La coordination motrice, forme physique, flexibilité, facultés motrices, la coordination main-œil.

Montrer et Guider "Nous allons apprendre à pratiquer certains sports. Le premier sport que nous allons apprendre aujourd'hui, c'est le hockey." Poser un gros ballon .

- Se tenir debout de profil.
- Tenir la crosse (ou le club de golf) à deux mains.
- Frapper le ballon
- Bien joué !



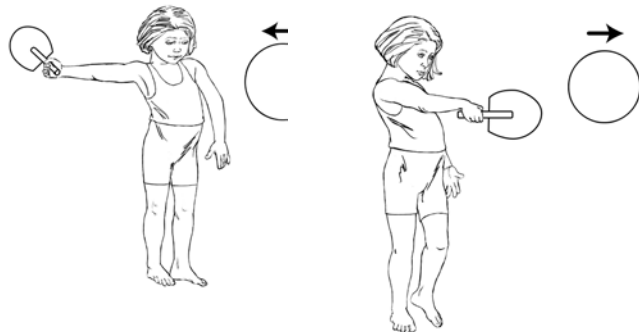
Le tennis (6 min.) Débutant

Matériel Un ballon de plage, un ballon en mousse, des cônes, une raquette mini, une batte en plastique.

Objectif La coordination motrice, forme physique, flexibilité, la faculté motrice, coordination main-œil

Montrer et Guider “Nous allons jouer au tennis.” Poser un ballon sur un cône et montrer aux jeunes athlètes comment se tenir debout de profil en utilisant des marqueurs au sol pour se placer.

- Être debout de profil. Tenir la raquette à la main.
- Frapper le ballon avec la raquette.



Ponts/Tunnels (4 min.)

Objectif La force, forme physique, capacité d'adaptation, (Suivre des directions, imiter des mouvements)

Montrer et Guider “Bien, nous allons faire des tunnels et des ponts. Nous allons faire des tunnels d’abord !” Si sa capacité physique le permet, faire un des athlètes se pencher jusqu’à ce que ses mains touchent le sol pour former un tunnel et un pont. Encourager les autres athlètes à ramper sous le tunnel ou le pont.





Ponts/Tunnels

(suite)

Tunnels

"Qui peut faire un tunnel comme celui-ci ? (Se pencher les mains et les pieds au sol pour former un tunnel.) Très bien ! Nous avons fait un tunnel ! Qui peut faire comme moi ? Très bien fait ! Après avoir guidé les jeunes athlètes à former un tunnel, les aider à se mettre en tunnel côte à côte. Très bien ! Nous avons agrandi notre tunnel !"

- Un des athlètes fait un tunnel.
- Les autres athlètes rampent sous le tunnel.
- Après avoir rampé, aider les athlètes à former un tunnel plus grand en se penchant côte à côte.

Ponts

"Nous allons faire des ponts. Qui peut faire un pont comme celui-ci ? (S'asseoir sur sol. Placer les mains et les pieds au sol en même temps) Se lever en poussant les fessiers du sol pour que le dos se courbe et soit face au sol. Très bien fait ! Faisons un pont comme celui-ci !"

- Guider un groupe d'athlètes à faire le pont qui était montré.
- Les autres athlètes rampent, marchent accroupis sous les ponts.
- Pour un niveau plus faible placer les mains sur un mur pour faire des ponts.

Chanson de Clôture des Sports

(4 min.)

Répéter la chanson de Jour Un pour terminer.





Chanson de début de Sports *(2 min.)*

Expliquer “Nous allons commencer avec notre Chanson des sports. (Les Roues de Bus) Chantez avec moi et faites ce que je fais.”

Montrer et Guider Les Roues du Bus

- Les athlètes dans notre classe touchent leurs orteils (se pencher et s'étirer), touchent leurs orteils, touchent leurs orteils. Les athlètes dans notre classe touchent leurs orteils toute la journée.
- Le lanceur de l'équipe lance la balle, lance la balle, lance la balle. Le lanceur de l'équipe lance la balle toute la journée.

Coups de Raquette

(5 min.)
Reprendre les activités de Jour Un.

Le Hockey débutant

(5 min.)
Reprendre les activités de Jour Deux.



Le Tennis Débutant

(5 min.)
Reprendre les activités de Jour Deux.



Shooter (4 min.)

Matériel Un ballon de plage, ballon en mousse, ballon mini de football

Objectif Coordination motrice, forme physique, flexibilité, faculté motrice.
Introduction des facultés de la semaine sept.

Montrer et Guider

Conseil : Les yeux ne doivent pas quitter le ballon. Le pied d'appui doit se positionner très près en arrière et à côté du ballon. La jambe de frappe doit être en flexion au genou.

“Nous allons frapper le ballon. Regardez-moi !”

- Se positionner derrière de ballon. Shooter le ballon.
- Encourager les athlètes à shooter le ballon vers vous avec le pied qu'il/elle préfère.
- Très bien. Ramasser le ballon et le donner de nouveau à l'enfant.





La course d'obstacles (7 min.)

Matériel

Organiser un parcours à 5 obstacles avec des marqueurs au sol, des balles avec un anneau, une course de haie en cônes, une poutre, une ligne d'arrivée, un ruban.

Montrer et Guider

"Nous allons courir dans notre parcours d'obstacles et pratiquer des sports que nous avons déjà appris. Regardez-moi et faites ce que je fais !" Montrer comment faire le parcours d'obstacles. Aider les athlètes à le suivre.

1° obstacle : Lancer avec précision

- Placer des marqueurs au sol en les séparant d'un mètre.
- Demander aux enfants de lancer une balle sur un marqueur au sol.
- Encourager les athlètes à lancer une balle sur les marqueurs au sol.

2° obstacle : Sauter comme une grenouille

- Disposer des marqueurs circulaires au sol à une distance que les athlètes peuvent sauter.
- Faire sauter les athlètes d'un marqueur à l'autre.

3° Obstacle: Marcher sur une poutre

- Les athlètes vont marcher tout seul sur toute la longueur de la poutre, en alternant les pas.
- Ajouter des manières différentes de marcher pour les athlètes de niveau avancé (marcher de profil, en arrière, changer de directions-en avant puis en arrière).
- Faire une poutre plus longue en ajoutant des poutres bout-à-bout.



4° obstacles : Sauter les haies

- Fabriquer une haie avec des cônes et un bâton. Faire passer le bâton par les trous des cônes.
- Ajuster la hauteur par rapport aux athlètes. Mettre le bâton à la hauteur la plus basse possible pour commencer.
- Encourager les athlètes à sauter à pieds joints par-dessus la barre, retombant sur leurs deux pieds.

5° obstacle : Courir jusqu'à la ligne d'arrivée (par ruban)

- Quand les athlètes quittent la poutre, ils doivent courir jusqu'à la ligne d'arrivée. Montrer aux athlètes comment franchir la ligne d'arrivée.
- Montrer cette activité plusieurs fois car certains pourraient s'arrêter, ne voulant pas toucher ou passer la ligne d'arrivée.
- La ligne d'arrivée consiste en un long ruban. Fabriquer la ligne d'arrivée en attachant un bout du ruban à un mur et en tenant l'autre à la main. (ou bien demander à quelqu'un de tenir l'autre bout du ruban)

Chanson de fin des Sports

(2 min.)

Chanter les chansons de Jour Un et Jour Deux pour terminer la leçon.



Les activités de la Semaine Six sont terminées.

Vous pouvez passer à la leçon de Semaine Sept : Shooter