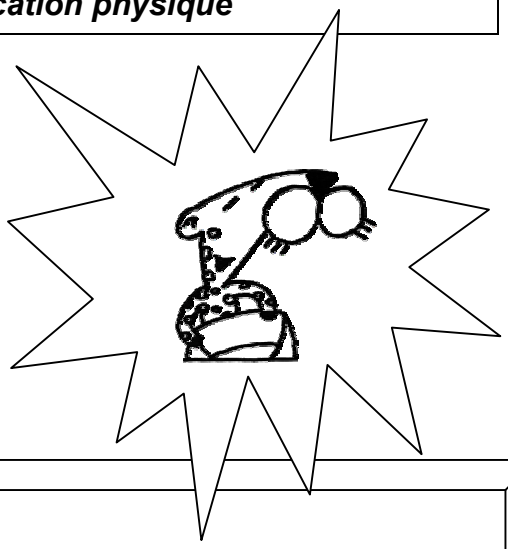
©FRSEL asbl

Leçon 10 : Maître spécial d'éducation physique



Semaine : 4

DISCIPLINE : Développement corporel

ETAPE DU PROJET : «Je me prépare au cross »

SOUS-ETAPE ABORDEE : «J'évalue mes compétences dans la course »

COMPETENCE TRANSVERSALE PRIORITAIRE :

Relationnelle : - Se connaître

COMPETENCE D'INTEGRATION :

S'initier à la culture du mouvement

Compétence spécifique :

Construire des habitudes d'activités physiques et sportives régulières pour toute la vie.

Sous-compétence spécifique développée :

- *Comprendre et expérimenter la nécessité d'un entraînement régulier*

MATERIEL:

Uniquement si vous disposez encore de temps après les 6 minutes : 24 bouts de bois ou cordes ou bouteilles et 12 cartons noirs avec le dessin ci-dessous (cfr. annexe 5 page 74, au professeur de photocopier les 12 images) :

Les enfants vont porter le dossard qu'ils ont réalisé avec leur instituteur. ✻ Eventuellement, prévoyez des épingles pour fixer ceux-ci ! (N'oubliez pas de rappeler aux enfants d'emporter leur œuvre).

LIEU :

L'idéal serait de pouvoir proposer à l'enfant un nouveau cadre pour la course (parcours en forêt, sur piste, en prairie…) Il est à noter que – comme l'objectif principal est porté sur cette course de 6 minutes – il n'est pas exclu de prévoir 2 x 10 minutes de déplacement.

DUREE :

Une période de cours.

Leçon 10 : Version intégrale[23]

15 minutes

1) Mise en train :

Chaque enfant est invité à fixer son dossard avec les épingles récupérées chez l'Instituteur ou données par le Professeur d'éducation physique. Pendant ce laps de temps, le professeur peut admirer les œuvres des enfants.

- L'enseignant fait ensuite un tour d'horizon afin de savoir ce que les enfants ont mangé (« potion magique » familiale) pour se préparer à la course (cfr. à ce sujet leçon 2 : Instituteur page 24 de ce dossier).
- Le professeur propose ensuite une série d'exercices d'échauffement et d'étirements qu'il aura lui-même « concoctée ».

A ce sujet, il nous semblait intéressant que le professeur propose un enchaînement d'exercices, toujours le même (une sorte de drill), que les enfants pourraient retenir de manière à être capables – même individuellement – de se préparer à la course et qu'ils pourraient exécuter la leçon prochaine. Intéressant d'être prêts pour le grand défi. (cfr. annexe 1 pages 22)

- Avant d'entamer la course, le professeur rappelle aux enfants (par questions-réponses) comment « BIEN courir » (cfr. cadre ci-dessous)[24].

A rechercher →	A éviter
Tenue de la tête	Tête raide ou dodelinante
Regard devant soi	Regard au sol
Epaules relâchées	Epaules soulevées, raidies
Coudes à environ 90°	Coudes trop fléchis et crispés
Mains souples	Poings serrés
Mouvements de bras dans l'axe de la course	Mouvements obliques des bras
Tronc vertical	Tronc penché vers l'avant
Bassin en rétroversion, colonne lombaire droite et fesses effacées	Bassin en antéversion, colonne lombaire creuse et fesses portées vers l'arrière
Foulée ample	Foulée étriquée (provient souvent du bassin)
Genou légèrement fléchi lors de l'attaque du pied au sol	Genou tendu lors de l'attaque du pied au sol
Attaque du pied tout entier	Attaque par la pointe du pied
Déroulement du pied : la « griffe »	Pas d'action au niveau du pied
Pieds parallèles	Pieds obliques par rapport à l'axe de la course
Respiration régulière adaptée au rythme de la foulée	Respiration indécise, mal rythmée

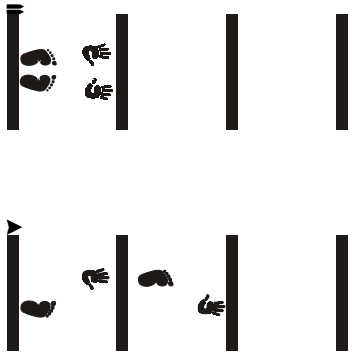
[23] Pour chaque leçon « version intégrale » :
- Les textes écrits en italique reprennent les explications et propositions de présentation de la séance
- Les textes écrits en caractères droits reprennent les applications concrètes

[24] G. Bonaventure, R. Vandereyden, « COUREZ,… ENDURANCE », Fondamental Info, F.E.P, Editions Gestafino, p. 64

©FRSEL asbl

6 + 4 minutes	2) Corps de la leçon : • Course de 6 minutes ✻ En fin de course, prendre les pulsations (en marchant) et analyse des résultats. Insister sur le fait de marcher après l'effort (récupération active).
	3) Retour au calme : • Etirements : N.B. : Pourquoi ne pas proposer un enchaînement d'exercices à reproduire systématiquement après une course comme pour les exercices d'échauffements ? • S'il vous reste du temps, voici des **petits jeux exploitant la psychomotricité…** Les exercices proposés pourront se faire sous forme de relais par équipes et, pourquoi pas, regrouper les mêmes animaux ensemble ? Quand le parcours est terminé, on doit s'asseoir. ✻ Par faute dans l'exécution de l'exercice, l'équipe reçoit un carton noir (Cfr. annexe 5 : page 74) ! Chaque équipe à droit à trois fautes. Si elle en obtient davantage, toute l'équipe doit recommencer la série. N.B. : après chaque série d'exercices, les cartons sont remis à zéro.

©FRSEL asbl

25 Minutes	**<u>Proposition d'exercices</u> :** • **<u>Passer chacun à son tour entre chaque bâton en respectant les consignes suivantes :</u>** ▬ *Premier passage :* ▪ posé des 2 pieds + 2 mains ➛ *Deuxième passage :* ▪ Sauts – pieds joints en arrière – entre les bâtons ➢ *Troisième passage :* ▪ posé du derrière entre chaque bâton ➢ *Quatrième passage :* ▪ main gauche, pied droit, main droite, pied gauche alternativement • **<u>Passer par deux entre chaque bâton en respectant les consignes suivantes :</u>** **(si nombre impair, quelqu'un le fait deux fois) :** ▬ *Premier passage :* ▪ Pied gauche pour l'un, pied droit pour l'autre ➛ *Deuxième passage :* ▪ Deux pas en avant, un pas en arrière ➢ *Troisième passage :* ▪ Brouette ➢ *Quatrième passage :* ▪ Entre chaque bâton, un des partenaire doit se mettre en couché ventral	

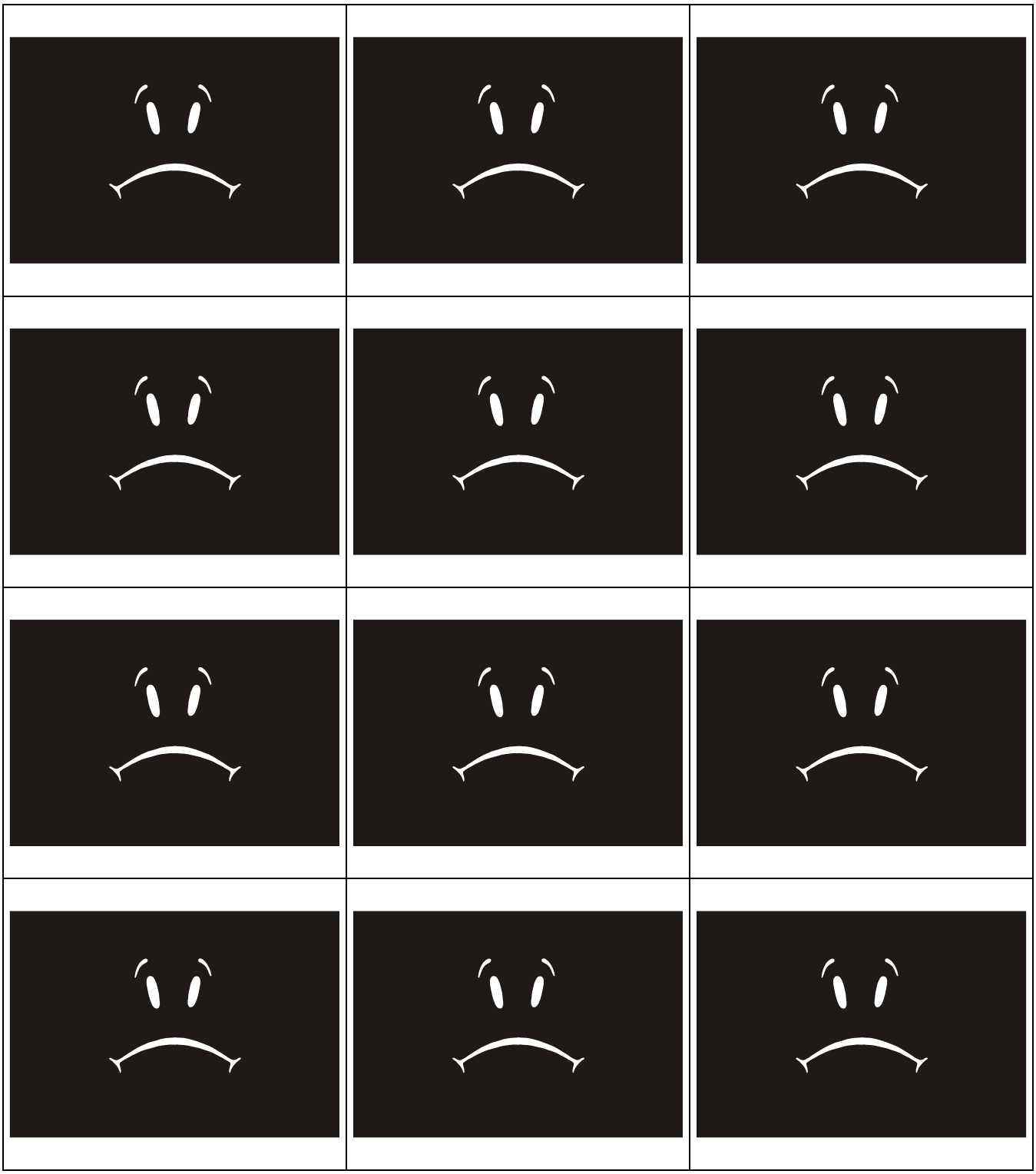
<u>Liens avec la leçon suivante</u> :

Annoncer que l'instituteur va faire découvrir Marabout lors de la prochaine leçon ! Il va s'intéresser au sens de l'activité et l'inscrire dans un contexte historique.

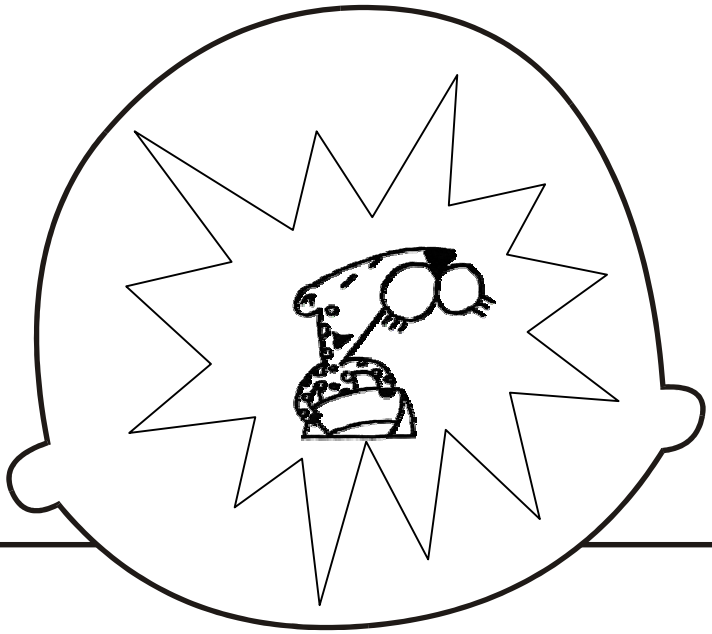
<u>Pistes à exploiter</u> :
Le fait que chaque enfant s'identifie à un animal permet – par la suite – d'exploiter ceci pour toutes sortes d'activités à organiser en utilisant ces nouvelles identités pour former les groupes. Si les jeux proposés en fin de leçon n'ont pas été expérimentés, vous pouvez éventuellement les utiliser ultérieurement.

©FRSEL asbl

Annexe 5



©FRSEL asbl



Fiche 10 : Maître spécial d'éducation physique

Semaine : 4

DISCIPLINE : Développement corporel

ETAPE DU PROJET : « Je me prépare au cross »

SOUS-ETAPE ABORDEE :
« J'évalue mes compétences dans la course »

COMPETENCE TRANSVERSALE PRIORITAIRE:
Relationnelle : - Se connaître

COMPETENCE D'INTEGRATION:
S'initier à la culture du mouvement

Matériel : Uniquement si vous disposez encore de temps après les 6 minutes, 24 bouts de bois ou cordes ou bouteilles et 12 cartons noirs avec dessin (Cfr. annexe 5 : page 74)
Lieu : Parcours en forêt, piste d'athlétisme, prairie…
Durée : une période de cours

15 min	Mise en train : - Fixation des dossards - Dialogue au point de vue nourriture - Echauffement, étirements - Rappel comment « BIEN courir »
10 min	Corps de la leçon : Course de 6 minutes
25 minutes	Retour au calme : Jeux de psychomotricité sous forme de relais - Seul : 2 pieds/2 mains, sauts pieds joints en arrière, posé du derrière, MG+PD – MD+PG alternativement - Par deux : PG pour l'un, PD pour l'autre, 2 pas en avant et un pas en arrière, brouette, couché ventral pour un partenaire

Pistes à exploiter : Le fait que chaque enfant s'identifie à un animal permet, par la suite, d'utiliser ceci pour toutes sortes d'activités à organiser en se basant sur ces nouvelles identités pour former les groupes. Si les jeux proposés en fin de leçon n'ont pas été exploités, vous pouvez éventuellement les expérimenter ultérieurement.

Liens avec la leçon suivante : Annoncer que l'instituteur va leur faire découvrir Marabout ! Il va s'intéresser au sens de l'activité et l'inscrire dans un contexte historique.