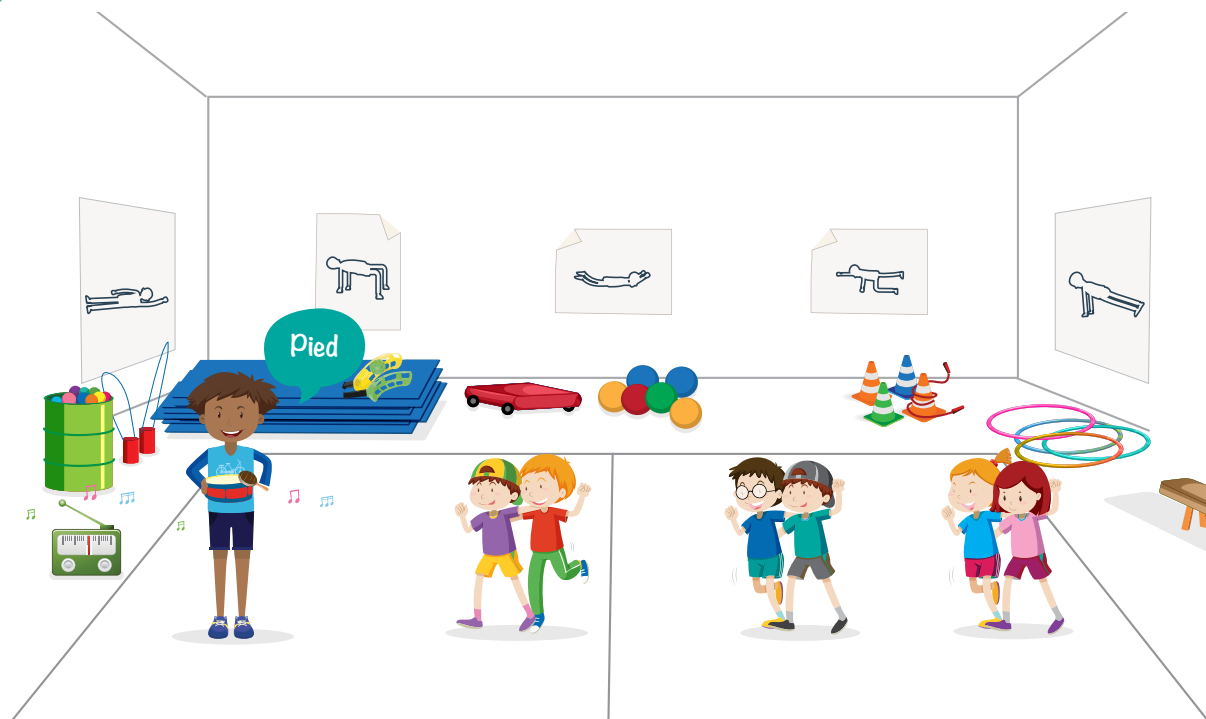


PLANIFICATION ANNUELLE PRÉSCOLAIRE

Pour enseignants en éducation physique et à la santé



DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MOTRICES

RSEQ
QUÉBEC • CHAUDIÈRE-APPALACHES

BLOC 1

TABLEAU RÉSUMÉ DES SÉANCES

| | | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 |
|-----------------------|-----------------|---|---|---|
| CYCLE 1- L'AUTOMNE | Échauffement | La promenade | Déplacement sur les lignes | Exploration des foulards |
| | Activité(s) | La course dans le parc Corps et couleurs | Ateliers d'automne | Le tambourin amérindien Les petits renards |
| | Défi tonus | LE CRABE | | |
| | Retour au calme | Le jus de pomme | La respiration | La vie d'une pomme |
| | | Séance 4 | Séance 5 | Séance 6 |
| CYCLE 2- LES LUTINS | Échauffement | Le train des lignes | Exploration sacs de sable | Routine d'échauffement 1 |
| | Activité(s) | Île verte et île bleue La traverse des petits lutins | Ateliers des lutins | Le parcours des lutins |
| | Défi tonus | LA LOUTRE | | |
| | Retour au calme | La vie d'un arbre | Les lutins se reposent | Le massage deux par deux |
| | | Séance 7 | Séance 8 | Séance 9 |
| CYCLE 3- CORPS HUMAIN | Échauffement | Exploration espaliers | Le serpent | Colle-toi à moi |
| | Activité(s) | La quille humaine Jean-dit parties du corps | Ateliers de manipulation La course des parties du corps Tenir le rythme | Les sons humains Poussons le ballon |
| | Défi tonus | SUPERMAN | | |
| | Retour au calme | Le bain | Les contrastes | Mon corps s'endort |

TABLEAU SYNTHÈSE DES COMPOSANTES MOTRICES TRAVAILLÉES - Bloc 1

| | | L'automne | | | Les Lutins | | | Corps | | | Halloween | | | Magie | | | Animaux | | | |
|---|---------|-----------|----|----|------------|----|----|-------|----|----|-----------|----|----|-------|----|----|---------|----|----|---|
| Cycles | | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | |
| Séances | Bloc(s) | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | |
| Tonus * | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Région cervicale | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | X |
| Région scapulaire | | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | X | | |
| Régions dorsale et abdominale | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X |
| Mouvements fondamentaux locomotion | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Courir | | X | X | | X | | X | | X | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | X |
| Cloche-pied | | X | X | | X | | X | | X | X | X | X | | X | | X | X | | X | X |
| Galop | | X | X | X | X | | X | | X | X | X | X | X | X | | X | X | | X | X |
| Pas chassés | | X | X | | X | | X | | X | X | X | X | | X | | X | X | | X | X |
| Saut en longueur | | X | X | | X | | X | | X | X | X | X | | X | | X | X | | X | X |
| Pas de géant | | X | X | X | X | | X | | X | X | X | X | | X | | X | X | | X | X |
| Mouvements fondamentaux manipulation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lancer par-dessus | | | | X | | X | | | X | | | X | | | | X | | | | |
| Lancer par-dessous | | | | X | | X | | X | X | | | X | | | | | X | | X | X |
| Dribbler | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | |
| Botter | | | X | | | | | X | X | X | | | | | | | | | | |
| Attraper | | | | X | | X | | | X | | | X | | | | X | X | | X | X |
| Relaxation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Respiration | | | X | | | X | | | | | | | | | | | | | | X |
| Mouvements | | X | | X | X | | X | X | | | | | X | | X | | | X | X | X |

FICHE-SÉANCE

Thème : L'automne

SÉANCE N° 1

| | | |
|--------------------------|---|---|
| ACCUEIL ET ÉCHAUFFEMENT* | 1 | Accueil : bonjour aux enfants. Rappel de la position d'écoute (jambes croisées, mains sur les genoux, dos droit). |
| | 2 | La promenade : se déplacer en file en suivant l'enseignant qui se déplace de différentes façons (en galopant, en gambadant, etc.). |
| | 3 | Comptine « Tête, épaules, genoux, orteils » : chanter rapidement / lentement, varier le timbre de la voix (géant, souris) et terminer par le poisson (en silence). |
| ACTIVITÉS PRINCIPALES | 4 | La course dans le parc (statues) avec musique : <ul style="list-style-type: none"> • Courir autour du cercle, s'immobiliser quand la musique arrête et faire la statue; • Effectuer une « position-tonus » en guise de statue (crabe, chaise, etc.); • Varier les façons de se déplacer : pas chassés, course, galop, etc. |
| | 5 | Corps et couleurs : nommer une partie du corps et une couleur et les assembler. Utiliser les lignes au sol, des pastilles de couleur ou encore la couleur des vêtements des enfants. <u>Variante</u> : Utiliser des objets (sacs de sable, cerceaux, anneaux, cartons de couleur) |
| RETOUR AU CALME | 6 | Défi-tonus : demander aux enfants de se placer en cercle et leur dire qu'ils ont un défi à relever. Ils doivent tenir la position du crabe pendant dix secondes. |
| | 7 | Le jus de pomme : position d'écoute (jambes croisées, dos droit) <ul style="list-style-type: none"> • Cueillir les pommes magiques de la forêt des lutins (bras tendus vers le haut); • Faire le panier (coude et poignet collés); • Presser les fruits (paumes de mains collées et les enseignants essaient à ce moment de séparer les mains des enfants); • Laisser sortir le jus en pressant seulement le bout des doigts; • Boire le jus magique (faire un verre avec les mains, boire le jus et se coucher sur le dos). <u>Variante</u> : commencer la cueillette des pommes debout puis se placer en position assise |

* L'accueil et l'activité d'échauffement peuvent être intervertis afin d'ajuster la séance au niveau d'énergie des enfants.

ORGANISATION

Matériel:

Musique
Pour les variantes du jeu corps et couleurs: sacs de sable, cerceaux, anneaux, cartons de couleur sur les murs.

SÉANCE N° 1

5 Corps et couleurs

