



Schéma pour la préparation d'une leçon de gymnastique infantine

Nom / Prénom : Mayr Christine

Thème : La corde à sauter

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Buts de la leçon | Préparer / matériel à préparer |
| Approche du saut à la corde | |

| Durée | Déroulement, contenus | Organisation, matériel |
|----------------|---|--|
| Premier partie | <p><u>Introduction :</u></p> <p>Petite histoire serpent et de la grenouille</p> | |
| | <p><u>Echauffement :</u></p> <p>-courir en tenant la corde derrière soit, les autres doivent marcher dessus</p> <p>-faire bouger la corde en zigzag, et les autres doivent marcher dessus</p> <p>-tenir la corde à 2 et se promener dans la salle, ceux qui sont tout seul sautent par-dessus</p> <p>-serpent blanc, serpent gris/ce jeu se trouve dans le top des jeux sous le nom souris blanche</p> | <p>Corde à sauter 1 par enfant</p> <p>Billes ou rond de mousse et ponpon</p> |



| Durée | Déroulement, contenus | Organisation, matériel |
|-------------------|---|------------------------|
| Partie principale | <p><u>Partie principale :</u></p> <p><u>1. Sur la musique faire les exercices, quand la musique s'arrête marcher dans la salle.</u> -sauter par-dessus la corde, pieds joints. Avant arrière / De côté -sauter sur un pied. Avant arrière / De côté -*écarter, lever 1 pied, changer de côté *</p> <p><u>2. Tourner la corde</u> à 1 main, ralentir, accélérer, fouetter en croix. Ensuite essayer de sauter à chaque fois que la corde touche par terre.</p> <p><u>3. Faire 8 lignes avec les cordes.</u> Avec un rythme -galop de cheval/ courir/ marcher/ sur 1 pied/ de côté -essayer de marcher ou courir dans la salle en faisant passer la corde par-dessus sa tête et sauter.</p> | |
| Partie finale | <p><u>Jouer :</u></p> <p>Un terrain de jeux, 2 maisons, des renards, des merles et des vers. Les vers sont couchés sur le dos et les merles le tirent par les pieds pour les ramener dans leur maison, mais attention aux renards qui veut manger les vers.</p> | |
| | <p><u>Retour au calme :</u></p> <p>Prendre le soleil sur musique douce faire des mouvements très lents</p> | |

La serpent et la grenouille

Un jour, un serpent et une grenouille se rencontrèrent.

- Où allez-vous ainsi, vénérable frère ? demanda la grenouille.

Le serpent répondit avec colère :

- Je vais tout droit mon chemin.

Le serpent n'ajouta rien, mais la grenouille, qui était très curieuse et très bavarde, demanda encore :

- Pourquoi changez-vous de peau de temps en temps ?

- Pour me faire beau, grogna le serpent.

- Et pourquoi remuez-vous la queue comme si vous étiez en colère ? reprit l'imprudente grenouille. Pourquoi votre langue s'allonge-t-elle comme une flèche ?

Pourquoi jetez-vous la tête en avant, comme pour effrayer les gens ? Et pourquoi rampez-vous sur le ventre tout le long de l'année ?

Le serpent trouva ces questions fort impertinentes. Il se tourna vers la grenouille en disant :

- Et vous, pourquoi vos yeux sont-ils à fleur de tête ?

- Parce que je suis une grenouille de la plus belle espèce, dit-elle.

- Et pourquoi tenez-vous la bouche si grande ouverte ?

- Parce que j'ai toujours des messages à porter, et que je prends part à beaucoup de conversations.

- Et que faites-vous tout le long du jour ?

- Le soir je chante. A minuit j'appelle : " Qui va là ? ". Le matin, je crie : " Qui êtes-vous ? "

- Eh bien ! je vais vous faire voir qui je suis ! dit le serpent et, ouvrant la bouche, il avala la pauvre grenouille.

Et c'est depuis ce temps-là que les serpents poursuivent les grenouilles et les mangent.