
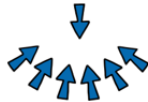




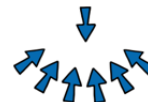

# Feuille de leçon




Thème	Arc-en-ciel	Date	29. Februar 2020
		Moniteur	Claudia Hess, Canton d'Argovie
But	Faire connaissance avec les animaux Coop Mukihit et leurs caractéristiques	Matériel à apporter	Parachute, petits cônes (min. 6), ruban adhésif, Washi tape coloré, sacs de riz colorés, parties d'arc-en-ciel, image de lever et de coucher de soleil, petits morceaux de papier jaunes, soleil, pailles, récipient pour pailles usagées, 1 gobelet, 1 assiette, billes, petits sacs pour attrapeurs, bâche Coop Mukihit, figurines Duplo, Kapla, dés, descriptions des stations


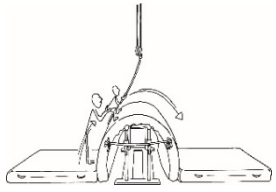
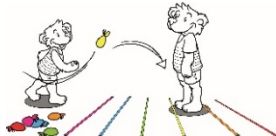
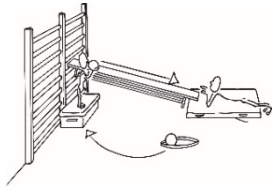
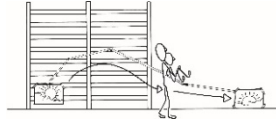
But	Contenue	Organisation / croquis	Matériel	Durée																				
<b>Introduction</b>	<b>Rituel de bienvenue</b>																							
créer une ambiance de confiance, on commence tous ensemble	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Texte</th> <th>Exercice</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nous tapons des pieds</td> <td><i>Taper des pieds</i></td> </tr> <tr> <td>Et bougeons nos mollets</td> <td><i>Taper des mains sur les mollets</i></td> </tr> <tr> <td>Nous sautons en l'air</td> <td><i>Sauter en l'air</i></td> </tr> <tr> <td>Jusqu'au ciel, loin de la terre</td> <td><i>Étirer les bras au-dessus de la tête</i></td> </tr> <tr> <td>Nous tournons en rond</td> <td><i>Tourner une fois en rond</i></td> </tr> <tr> <td>Et secouons nos fesses</td> <td><i>Bouger les fesses</i></td> </tr> <tr> <td>Nous nous envolons, les enfants et les parents</td> <td><i>Tendre les bras et les mains sur les côtés</i></td> </tr> <tr> <td>La tête en avant</td> <td><i>Baisser la tête et l'étirer</i></td> </tr> <tr> <td>les mains et les pieds aussi</td> <td><i>Étirer le corps et tendre le cou vers le haut</i></td> </tr> </tbody> </table>	Texte	Exercice	Nous tapons des pieds	<i>Taper des pieds</i>	Et bougeons nos mollets	<i>Taper des mains sur les mollets</i>	Nous sautons en l'air	<i>Sauter en l'air</i>	Jusqu'au ciel, loin de la terre	<i>Étirer les bras au-dessus de la tête</i>	Nous tournons en rond	<i>Tourner une fois en rond</i>	Et secouons nos fesses	<i>Bouger les fesses</i>	Nous nous envolons, les enfants et les parents	<i>Tendre les bras et les mains sur les côtés</i>	La tête en avant	<i>Baisser la tête et l'étirer</i>	les mains et les pieds aussi	<i>Étirer le corps et tendre le cou vers le haut</i>	<p>cercle de face</p> 		10 min
Texte	Exercice																							
Nous tapons des pieds	<i>Taper des pieds</i>																							
Et bougeons nos mollets	<i>Taper des mains sur les mollets</i>																							
Nous sautons en l'air	<i>Sauter en l'air</i>																							
Jusqu'au ciel, loin de la terre	<i>Étirer les bras au-dessus de la tête</i>																							
Nous tournons en rond	<i>Tourner une fois en rond</i>																							
Et secouons nos fesses	<i>Bouger les fesses</i>																							
Nous nous envolons, les enfants et les parents	<i>Tendre les bras et les mains sur les côtés</i>																							
La tête en avant	<i>Baisser la tête et l'étirer</i>																							
les mains et les pieds aussi	<i>Étirer le corps et tendre le cou vers le haut</i>																							




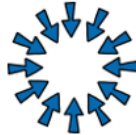
	Et pour finir, tout le monde va se cacher <i>L'enfant se cache derrière l'adulte</i>							
éveiller l'intérêt	<b>Aborder le thème</b> L'ours de la gym PE nous a apporté une surprise: dévoiler la bâche Coop Mukihit. Lorsque l'ours m'a montré la bâche, cela m'a fait penser à un arc-en-ciel. As-tu déjà vu un arc-en-ciel? Est-ce que tu sais quand un arc-en-ciel apparaît? Quelles couleurs un arc-en-ciel a-t-il? Aujourd'hui, nous allons découvrir plein de choses au sujet de l'arc-en-ciel. Avant de commencer notre jeu, nous allons faire une roulette des couleurs. Allons-y!	organisation frontale 	ours gym PE bâche Coop Mukihit					
«chien» jeu de perception  stimuler le système cardiovasculaire	<b>Roulette des couleurs</b> Tout le monde tient le parachute au centre duquel il y a une balle. Un exercice est défini par couleur du parachute. Poser le parachute au sol et regarder sur quelle couleur la balle s'arrête. Faire l'exercice de la couleur en question. <table border="1" data-bbox="331 683 1447 884"> <tr> <td>Courir jusqu'à la paroi et retour</td> <td>5x pantin (si cet exercice est trop difficile, uniquement faire la partie des jambes)</td> </tr> <tr> <td>Le parent porte l'enfant sur le dos et fait deux fois le tour du parachute</td> <td>Le parent se met en position « crabe », l'enfant s'assied sur le ventre du parent, face à lui. Le parent fait une fois le tour du parachute.</td> </tr> </table>	Courir jusqu'à la paroi et retour	5x pantin (si cet exercice est trop difficile, uniquement faire la partie des jambes)	Le parent porte l'enfant sur le dos et fait deux fois le tour du parachute	Le parent se met en position « crabe », l'enfant s'assied sur le ventre du parent, face à lui. Le parent fait une fois le tour du parachute.	cercle de face  organisation parallèle 	parachute 1 balle soft	
Courir jusqu'à la paroi et retour	5x pantin (si cet exercice est trop difficile, uniquement faire la partie des jambes)							
Le parent porte l'enfant sur le dos et fait deux fois le tour du parachute	Le parent se met en position « crabe », l'enfant s'assied sur le ventre du parent, face à lui. Le parent fait une fois le tour du parachute.							



### Partie principale

apprendre, connaître les règles	L'ours du Coop Mukihit nous a apporté un jeu de l'oie avec ses amis. Est-ce que vous connaissez ce jeu? Expliquer les règles (ou les faire expliquer), bien regarder comment l'on monte ou descend. Pour chaque couleur, il y a deux postes différents. Le couple peut en choisir un. Lorsque le couple jette le dé sur «violet», il a un joker et peut choisir le poste. La bâche Coop Mukihit est fixée sur le sol au milieu de la salle. Veiller à ne pas bouger les pions des autres joueurs. Monter les postes selon les indications.	organisation frontale 	bâche Coop Mukihit ruban adhésif figurines Duplo dés	35 min
«souris» motricité fine	Tu dois attendre avant de pouvoir lancer le dé ou de pouvoir déplacer ton pion? Alors aide à construire une tour avec des Kapla (tout le monde aide à construire la même tour).	Posten/Stationsbetrieb 	Kapla	

<p>«grenouille» sauter</p>	<p><b>Sauter dans les gouilles</b> L'enfant et le parent se mettent sur une ligne et, comme une grenouille, font un grand saut. Ils atterrissent dans une gouille et l'eau gicle partout! 😊. Poser un cône à l'endroit où le talon touche le sol à l'atterrissage (un cône pour l'enfant et un cône pour le parent). Retour à la ligne et refaire l'exercice deux fois. Quel saut était le plus long? (regarder séparément pour l'enfant et pour le parent en comparant l'emplacement des cônes).</p>		<p>ligne petits cônes</p>
<p>«toucan» courage</p>	<p><b>Les gouttes de pluie tombent du ciel</b> Nous tombons du ciel comme une goutte de pluie. Les enfants sont debout sur le banc, devant eux se trouve un tapis de 40cm que deux parents tiennent. L'enfant se place contre le tapis. Les parents laissent tomber le tapis et l'enfant qui se trouve dessus.</p>		<p>1 tapis 40cm 1 banc</p>
<p>«souris» motricité globale et motricité fine</p>	<p><b>Transporter les gouttes de pluie</b> Etafette, l'enfant et le parent font les exercices l'un à côté de l'autre. Les billes/balles doivent être transportées du point A au point B. L'enfant commence avec les petites gouttes (billes, motricité fine) et le parent avec les grandes gouttes (balles, motricité globale). Qui est le plus rapide? Changement de rôles.</p> <p><b>Motricité fine</b> 15 billes se trouvent dans une assiette. Prendre une bille et la transporter jusqu'au gobelet. Lorsque toutes les billes sont dans le gobelet, ramener les billes une par une dans l'assiette.</p> <p><b>Motricité globale</b> 15 balles (p. ex. balles de gymnastique, balles de handball ou similaires) dans un cerceau, les prendre et les poser dans un sommet de caisson. Lorsque toutes les balles se trouvent dans l'élément de caisson, sortir les balles l'une après l'autre et les reposer dans le cerceau sans qu'elles en ressortent.</p>		<p>10 billes 10 balles 1 assiette 1 gobelet 1 cerceau 1 sommet de caisson</p>
<p>«tortue» tourner, rouler</p>	<p><b>Enrouler le ver de terre</b> L'enfant est debout avec les deux pieds sur une corde et essaie de l'enrouler en tournant. Le parent fait le même exercice avec un pied.</p>		<p>4 cordes</p>

<p>«perroquet» développement du langage (maîtrise de la bouche)</p>	<p><b>Transporter les rayons du soleil</b> Parent et enfant prennent une paille à l'aide de laquelle ils aspirent des morceaux de papier (rayons de soleil). Ils transportent les rayons jusqu'au soleil. Objectif: le soleil doit avoir le plus de rayons possibles.</p>		<p>pailles, petits morceaux de papier, soleil, récipient pour pailles usagées</p>
<p>«singe» grimper et monter</p>	<p><b>Se promener sur l'arc-en-ciel</b> L'enfant grimpe sur l'arc-en-ciel et redescend en glissant de l'autre côté. Le parent assure la sécurité, et passe aussi par-dessus l'arc-en-ciel. Si l'enfant a besoin d'aide, il peut se tenir à un rayon de soleil.</p>		<p>1 tapis 40cm 2 tapis 16cm 3 cordes (1 jaune) 1 barres asymétriques scolaires, 1 paire de cerceaux</p>
<p>«crabe» lancer et rattraper</p>	<p><b>Les couleurs de l'arc-en-ciel</b> L'enfant et le parent essaient de lancer les petits sacs de riz colorés dans la zone de la couleur correspondante. <i>Variante: le parent se place dans une zone colorée et l'enfant doit lancer le sac de riz avec la bonne couleur. Changement de rôle.</i></p>		<p>sacs de riz colorés scotch (washi tape) coloré</p>
<p>gym pour parents  «singe» grimper et monter</p>	<p><b>Ramasser les gouttes de pluie</b> L'enfant prend une balle (goutte de pluie) du cerceau et monte sur le couvercle d'un caisson. Il pose la goutte sur le banc (accroché aux espaliers) et la fait glisser. Le parent attrape la balle. Le parent se trouve en position d'appui facial (avant-bras au sol).</p>		<p>espaliers 1 banc, 1 tapis sol 1 cerceau 2 balles bleues 1 couvercle de caisson 2 cordes ruban adhésif</p>
<p>coordination  «singe» grimper et monter</p>	<p><b>Le lever et le coucher du soleil</b> Indiquer l'itinéraire à l'aide de ruban adhésif (contre la paroi et les espaliers) pour montrer le lever et le coucher du soleil. Le parent est debout et porte l'enfant. Ce dernier tient les jambes à angle droit (position assise). L'enfant suit l'itinéraire du soleil avec ses pieds.</p>		<p>espaliers paroi de la salle ruban adhésif image de lever et de coucher de soleil</p>

gym pour parents  «caméléon» facultés cognitives	<b>Construire un arc-en-ciel</b> Le parent est assis contre la paroi (jambes à angle droit). L'enfant cherche les différentes parties de l'arc-en-ciel dans le bon ordre (comparer la taille) et le parent construit l'arc-en-ciel.		paroi de la salle parties de l'arc-en-ciel 1 cerceau	
joie	<b>Joker</b> Tu peux choisir quel poste tu veux faire!			
<b>Partie finale</b>				
se défouler  «chat» Jeux d'attrape	<b>Attraper les gouttes de pluie</b> Deux couples sont les attrapeurs. Les autres couples reçoivent une goutte de pluie (une bille par couple). Les couples qui se font attraper doivent donner la goutte aux attrapeurs. Les gouttes peuvent aussi être échangées (un couple qui a une goutte peut la donner à un couple sans goutte pour déconcerter les attrapeurs). Combien de temps faut-il aux deux couples d'attrapeurs pour récolter toutes les gouttes?	activité libre  	billes (une par couple) petits sacs pour attrapeurs	15 min
calmer le système cardio-vasculaire	<b>Quelle partie de l'arc-en-ciel manque (qui est loin)?</b> Nous sommes aussi colorés qu'un arc-en-ciel. Tout le monde regarde un couple choisi par la monitrice/le moniteur. Ce couple se cache sous le parachute. Les autres couples font un tour autour du parachute et reviennent à leur place. Maintenant la monitrice/le moniteur demande quelles sont les couleurs des t-shirts, des chaussures ou des pantalons de l'enfant/du parent. Le couple qui devine en premier est le prochain couple qui a le droit de se cacher sous le parachute.	cercle de face  	parachute	
«chien» perception	<b>La pluie ne me dérange pas!</b> Pour créer un arc-en-ciel, il faut du soleil, mais aussi autre chose. Oui, de la pluie. Et la pluie ne nous dérange pas. Petite comptine avec massage. L'enfant est couché sur le ventre à côté du parent assis.	cercle de face  		

vitamine T  «perroquet» développe- ment du lan- gage	<i>Texte</i>		<i>Exercice</i>		cercle de face  
	<i>Parfois pendant la nuit</i>				
	<i>J'entends les gouttes de pluie</i>		<i>Faire des gouttes avec les doigts sur le dos de l'enfant</i>		
	<i>Et j'écoute les petits sons</i>		<i>Tenir les mains sur les oreilles</i>		
	<i>Que font les gouttes sur le toit de la maison</i>		<i>Toucher la tête avec les pointes des doigts</i>		
	<i>Le vent souffle partout</i>		<i>Passer doucement avec les mains de la tête aux pieds de l'enfant</i>		
	<i>Même sous les arbres et les cailloux</i>		<i>Souffler autour de l'enfant (aussi sous le t-shirt)</i>		
<i>Mais cela ne me dérange pas du tout.</i>					
exercice final psychique	<b>Rituel d'adieu</b>				cercle de face  
	<i>Texte</i>		<i>Exercice</i>		
	<i>Ce doigt monte sur un sommet</i>		<i>Tenir les bras vers le haut, les pouces en l'air et marcher sur place</i>		
	<i>Celui-ci dit qu'il faut bien respirer</i>		<i>Lever les index, on descend le haut du corps puis lorsqu'on est courbés on inspire profondément, on relève le haut du corps et quand on est redressé on expire</i>		
	<i>Ce doigt fait un grand pas vers le centre</i>		<i>Lever le majeur et, avec le pied droit, faire un grand pas vers le milieu.</i>		
<i>Et celui-ci bouge les pieds et le ventre</i>		<i>Lever l'annulaire et faire des petits pas sur place.</i>			

	<i>Et le petit doigt se pose sur un caillou</i>	<i>Lever le petit doigt. Le parent fait le caillou (s'accroupir, jambes au sol),</i>		
	<i>Il dit: Je suis fatigué, rentrons chez nous.</i>	<i>L'enfant est assis sur une pierre (adulte en position accroupie)</i>		
susciter de la joie pour la prochaine leçon	<b>Informations</b> Distribuer le livre Pixi du Coop Mukihit (s'il s'agit de la première leçon Mukihit): Mentionner qu'il y a des idées de jeux pour la maison et qu'on peut y coller une photo. Indiquer le nom et donner un autocollant pour le livre.			

**Remarque / Evaluation:**

# Annexe

**Rituels de l'accueil et pour clore le cours, chants, comptine**

**Liste de matériel (à apporter)**

Parachute, petits cônes (min. 6), ruban adhésif, Washi tape coloré, sacs de riz colorés, parties d'arc-en-ciel, image de lever et de coucher de soleil, petits morceaux de papier jaunes, soleil, pailles, récipient pour pailles usagées, 1 gobelet, 1 assiette, billes, petits sacs pour attrapeurs, bâche Coop Mukihit, figurines Duplo, Kapla, dés, descriptions des stations

**Plus de notes, croquis de la salle**

Cette leçon a été créée à l'aide des feuilles de jeu Coop Mukihit. Les exercices et les comptines ont partiellement été adaptées, aussi en fonction du thème de la leçon. Les animaux ont été cités dans les objectifs pour mieux pouvoir associer un animal à un exercice. Je vous souhaite beaucoup de plaisir en donnant votre leçon Coop Mukihit!