



Feuille de leçon

Thème	En route avec ma draisiene orange (leçon d'extérieur)	Date	2020
		Moniteur	Renate Künzi/TBO
But	Initier les enfants à la gymnastique en plein air (changement d'environnement).	Matériel à apporter	
Chaque	enfant peut participer avec sa propre draisiene.	histoire à bouger, cordes, images d'animaux, carottes plastifiées, tapettes à mouches/raquettes de « badminton » faites de cintres, ballons de baudruche, shuttle, 4 seaux, gobelets de yoghourt, images d'oiseaux, plumes, colle en spray, mobile, haut-parleur, foulard	

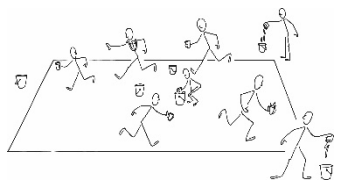
But	Contenu	Organisation / croquis	Matériel	Durée
Introduction				
mise en train psychique	Rituel : chanson pour la mise en train psychique « Bonjour, bonjour, bonjour tout le monde (avec la main). Bonjour les grands (se mettre debout, bras en l'air), bonjour les petits (se mettre accroupis), bonjour tout le monde (avec la main), bonjour aux silencieux (index sur la bouche), bonjour aux bruyants (taper des pieds très fort), bonjour au groupe parents-enfants. »	cercle de face		15 min
éveiller la curiosité	Aujourd'hui est un jour très spécial pour Tim. Il peut utiliser sa nouvelle draisiene orange pour la première fois à l'extérieur.			

échauffement stimuler le système cardio-vasculaire	Histoire à bouger : histoire et explications (voir annexe).	organisation parallèle 	Texte de l'histoire à bouger draisienne
	Explication concernant le déroulement : dès qu'un exercice est terminé, les enfants se mettent sur leur draisienne et effectuent un parcours déterminé une (ou plusieurs) fois de la même manière que dans l'histoire à bouger. Ils sont toujours accompagnés du parent qui suit le rythme de l'enfant. Ensuite, nous passons à la suite de l'histoire et aux exercices correspondants.	cercle de face	

Partie principale

écouter	« Après avoir déposé le paquet à la poste, ils vont se promener. Tim semble être infatigable sur sa draisienne orange. Il roule sur un chemin de gravier et découvre soudain un grand chantier de construction. Les ouvriers portent tous des vêtements orange fluorescent afin d'être facilement repérables. Le panneau indiquant la déviation du trafic est également orange. Tim est fasciné par tous les câbles que les ouvriers posent dans le sol. »			35-40 min
motricité fine : faire des nœuds	Jeu du chantier : câble électrique 2 à 3 groupes, en colonne. Sur un signe de la monitrice, les cordes sont passées de l'avant vers l'arrière de la colonne et déposées au sol. Lorsque la dernière corde est au sol, chaque groupe noue les cordes les unes aux autres (câble électrique). Quel groupe a le câble le plus long ? Variante avec des ficelles : déposer un tas de ficelles au milieu de la salle. Les groupes se trouvent dans les coins de la salle. Ils courent vers le milieu et prennent une ficelle. Poser les ficelles au sol et parcourir ensuite le « câble »	2 à 3 colonnes 	de nombreuses cordes draisienne	

	<p>en couple. Qui doit faire le plus de pas pour marcher sur le câble : le parent ou l'enfant ?</p> <p><i>Nous poursuivons notre chemin. Tim voit de nombreux animaux orange. Connaissez-vous des animaux orange ?</i></p>			
cognition se déplacer comme les animaux	<p>Images d'animaux La monitrice montre des images d'animaux orange et indique de quelle manière ceux-ci se déplacent. Tous les couples suivent l'exemple de la monitrice. Renard = rôder Crabe = se déplacer à quatre pattes, sur le côté, le ventre en l'air Écureuil = courir Papillon = lever et baisser les bras Lézard = se déplacer à quatre pattes, les fesses en bas, faire bouger un bras et une jambe en même temps et de manière lente Singe = sautiller, se chatouiller sous les bras et sur la tête</p>	organisation parallèle	images d'animaux	
écouter	<p><i>Nous avons vu de nombreux animaux. Tout cela commence à nous donner faim. Nous posons notre draisienne au sol et nous nous asseyons à côté. Est-ce que vous voyez le paysan là-bas ? C'est Joseph. Il récolte ses carottes. Tim est impatient de l'aider.</i></p>		draisiennes	
plaisir, vitesse, é- motions	<p>Jeu des carottes Poser une carotte par personne sous un tapis pour l'extérieur (autre variante : utiliser des foulards). Sur signe de la monitrice, tout le monde court vers une carotte et la tire par ses feuilles vertes. La monitrice demande : « Qui a la carotte la plus longue, la plus grande, la plus petite, la plus épaisse et la plus tordue ? »</p>	activité libre	images de carottes plastifiées tapis pour l'extérieur/foulards	
écouter	<p><i>Chacun peut ramener des carottes fraîches à la maison. A la place de jeu, Tim voit ses amis du groupe de jeu. Il s'arrête donc avec sa maman. Soudain, une montgolfière passe dans le ciel au-dessus de la place de jeu. Tout le monde s'allonge dans l'herbe et observe le ciel et les nuages. Peut-être qu'un avion va passer.</i></p>		draisiennes	

renvoyer	Jeu avec des ballons de baudruche Les couples jouent au « badminton ».	organisation parallèle	tapette à mouches/ballons de baudruche/raquettes de « badminton » faites de cintres, shuttles
écouter	<i>Ils transpirent et décident de s'arrêter au ruisseau pour se rafraîchir. À côté du ruisseau, il y a un petit étang avec beaucoup de poissons rouges.</i>		draisiennes
tactique, vitesse, sens de l'orientation	Jeu d'eau à l'étang Choisir 1 à 2 gardiens d'eau. Les autres couples sont des gens qui ont soif et qui veulent voler l'eau de l'étang. Dans l'étang (terrain de jeu), il y a 3 seaux remplis d'eau. Un seau vide se trouve à l'extérieur du terrain de jeu. Le but est d'amener le plus d'eau possible de l'étang au seau à l'extérieur du terrain de jeu à l'aide d'un gobelet de yoghourt. Les personnes qui se font attraper doivent courir une certaine distance en dehors du terrain de jeu pour se libérer. Après un certain temps : choisir d'autres gardiens d'eau.		4 seaux 1 gobelet de yoghourt par personne
écouter	<i>Il est déjà tard et Tim et sa mère sont sur le chemin du retour. Ils passent près d'un vieil arbre et voient un petit oiseau tombé de son nid. Avec précaution, ils le soulèvent et le remettent dans le nid. « Maman, tu as vu ? » dit Tim, « le petit oiseau n'a pas encore de plumes ».</i>		draisiennes
vitesse, motricité fine	De nouvelles plumes pour l'oiseau Former 2 à 3 groupes. Sur un signe de la monitrice, le premier couple prend une plume, court et colle la plume sur l'image d'un oiseau. Ils reviennent vers le point de départ et le prochain couple part en courant. L'exercice peut se faire durant un certain laps de temps ou jusqu'à ce qu'il n'y a plus de plumes.		2 à 3 images d'oiseaux plumes orange colle en spray

Partie finale

Retour au calme	Le chant des oiseaux Tous s'allongent (selon la surface : assis, accroupi), ferment les yeux et écoutent le chant des oiseaux. Ceux qui sont touchés par un papillon (foulard) s'assoient lentement et silencieusement (se lèvent, ouvrent les yeux).	cercle de face, couchés	musique chant des oiseaux mobile haut-parleurs 1 foulard	7 min
Se dire au revoir	Rituel : Au revoir les amis (faire au revoir des 2 mains) j'ai mes 10 doigts (montrer les 10 doigts qui bougent) mes 2 mains (montrer les 2 mains ouvertes, de face puis de dos) les jambes un peu fatiguées (secouer les jambes en laissant les pieds au sol) c'est l'heure de rentrer	cercle de face		

Remarque / Evaluation: aller visiter et contrôler le lieu avant la leçon. Réserver le lieu auprès de la commune, si nécessaire. Est-ce que nous pouvons faire de la gymnastique par tous les temps ? Il faut éventuellement apporter des modifications à des postes, par exemple utiliser des plumes plastifiées pour décorer les oiseaux.

Annexe

Rituels de l'accueil et pour clore le cours,
chants, comptine
Histoire à bouger pour la draisienn orange

Information

Lorsque les couples entendent le mot « orange », ils changent de côté. Les enfants peuvent utiliser leur draisienn orange pour se déplacer. Attention ! Les enfants ne devraient pas aller plus vite que la personne qui les accompagne.

« Tim, prends ta draisienn **orange** dans ta chambre et mets ton casque. Nous apportons le paquet à la poste », dit sa maman. Il n'y a plus qu'à fermer la porte d'entrée **orange** et c'est parti. « Tu dois rester avec ta draisienn **orange** sur le trottoir. » « Oh regarde, maman, la voiture de nettoyage est exactement de la même couleur que ma draisienn, elle aussi **orange**. » La maman rit. Au passage piéton, ils doivent tous deux s'arrêter, car le feu est déjà à l'**orange**. « Maintenant, nous devons attendre que le feu passe à nouveau au vert, et c'est seulement à ce moment-là que nous pouvons traverser la route. Tu as fait du très bon travail », dit la maman lorsqu'ils arrivent de l'autre côté de la route. Tim s'arrête soudain devant la vitrine d'un magasin : « Regarde maman, quand je serai grand, je veux avoir une excavatrice **orange** comme ça, ou un camion poubelle **orange**. Tu sais maman, l'**orange** est ma couleur préférée. » « Je l'ai presque pensé », dit la maman. « Tim, tu peux poser ta draisienn **orange** ici. On n'a pas le droit de l'utiliser dans le bâtiment de la poste.

Liste de matériel (à apporter)

histoire à bouger
cordes
images d'animaux
carottes plastifiées
tapettes à mouches/raquettes de « badminton » faites de cintres
ballons de baudruche
shuttle, 4 seaux
gobelets de yoghourt
images d'oiseaux
plumes
colle en spray
mobile
haut-parleur
foulard

Plus de notes, croquis de la salle

Notes supplémentaires, croquis de la salle de gym

Instruction pour créer une raquette de « badminton » avec un cintre

Matériel :

- cintres en fil de fer (du pressing)
- de vieilles chaussettes en nylon / de vieux bas de contention
- ficelle, ruban adhésif

Accrochez le cintre (long côté droit) dans une poignée de porte et tirez-le jusqu'à ce qu'un losange soit formé. Enfilez le bas par-dessus. Attachez le bas fermement à l'aide d'une ficelle en dessous du crochet. Pliez le crochet de manière à ce qu'il n'y ait aucun risque de blessure. Enroulez le reste du bas autour du crochet et enveloppez-le de ruban adhésif.



Lorsqu'ils déposent leur colis à la poste, Tim est stupéfait. Même sur le timbre, il y a une magnifique fleur **orange**.

Joker :

Comptine pour les doigts

Ce doigt voit un chevreuil brun dans la forêt → lever le pouce

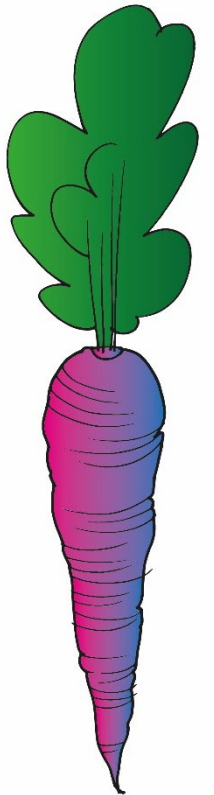
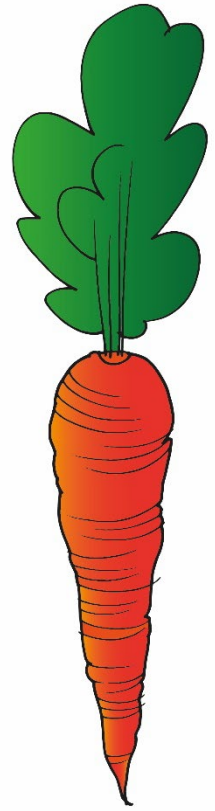
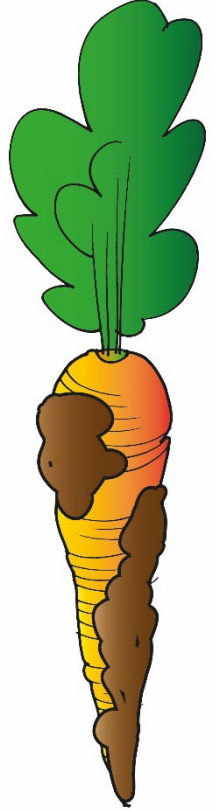
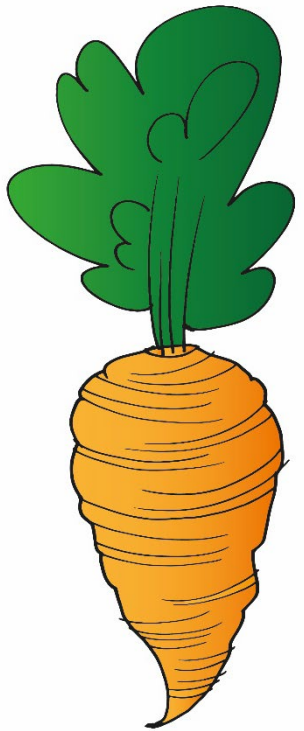
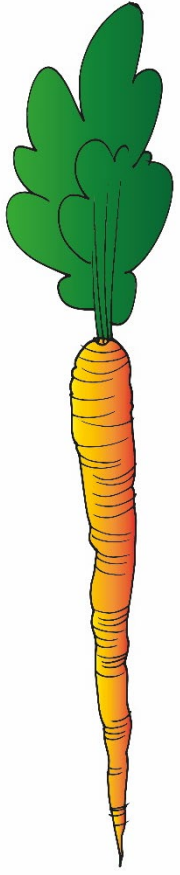
Ce doigt voit un renard orange dans la forêt → lever l'index

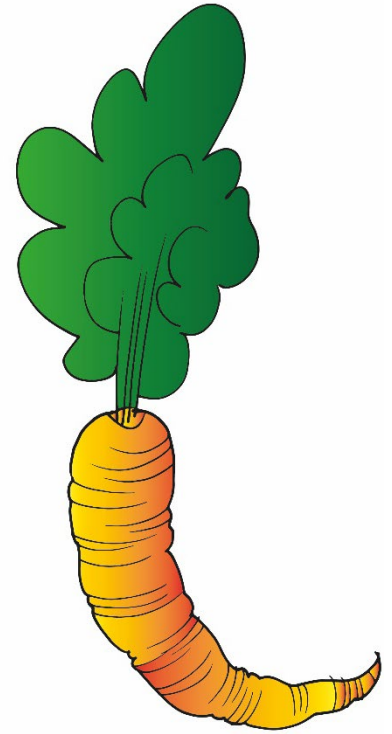
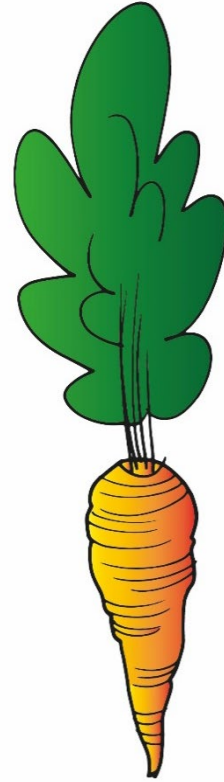
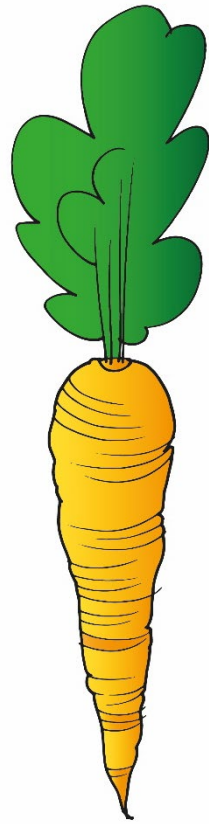
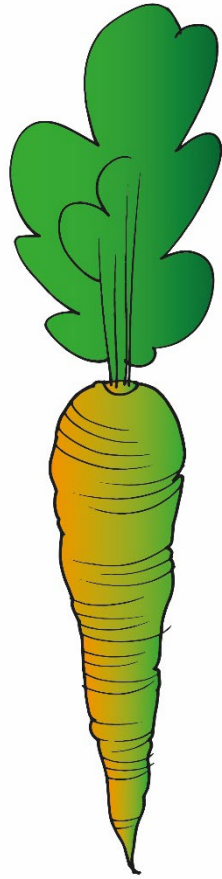
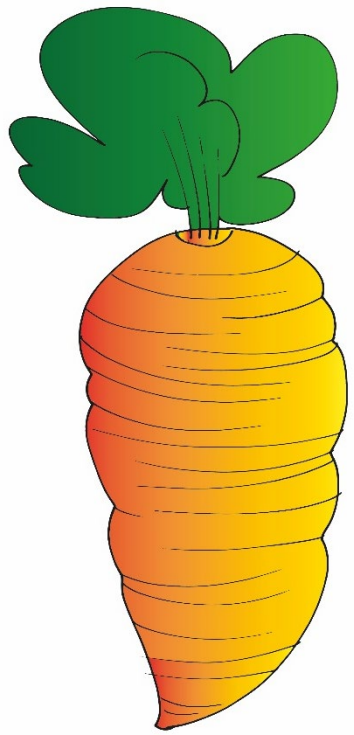
Ce doigt voit un lapin blanc dans la forêt → lever le majeur

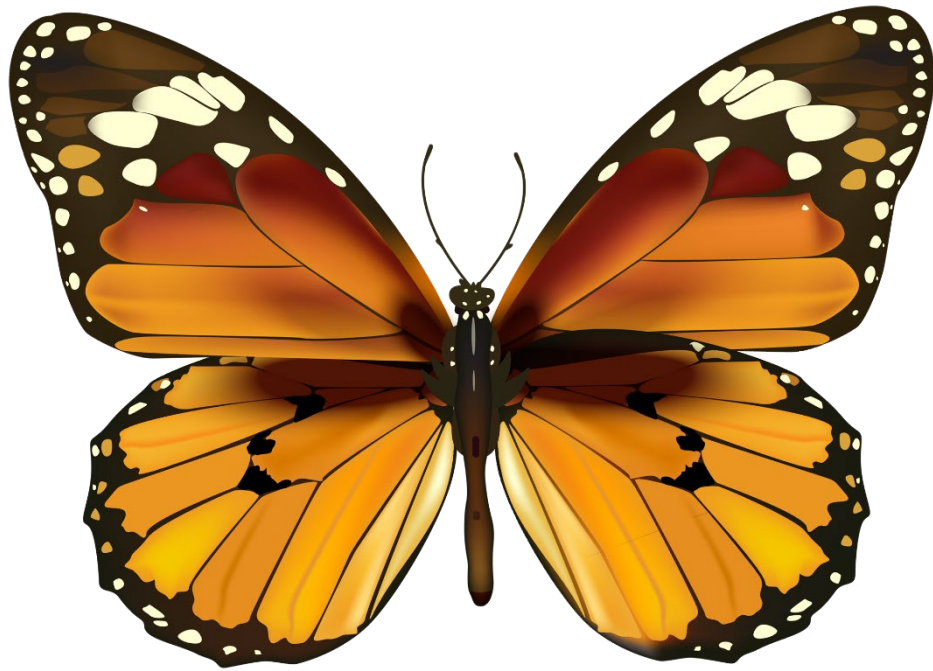
Ce doigt voit une souris grise dans la forêt → lever l'annulaire

Le plus petit des doigts voit une taupe noire dans la forêt → lever le petit doigt

Et la taupe disparaît dans sa taupinière. Ser-
rer le poing.











Quelle: <https://www.cleanpng.com>





