

Variété de roulades

Plan de leçon

Ressource: Ressources d'appui d'ÉPS : Élémentaire **Unité:** Gymnastique - partie 3

Année(s): 2e

Leçon: 3 de 4

Contenus d'apprentissage pour le programme-cadre d'ÉPS

Contenus d'apprentissage pour le programme-cadre d'ÉPS 2015 : A1.1, A3.1, B1.1, B1.3

Contenus d'apprentissage pour le programme-cadre d'ÉPS 2019 : B1.1, B3.1, C1.1, C1.3

Résultats d'apprentissage

À la fin de la présente leçon, l'élève sera en mesure :

- de participer activement et d'explorer une variété d'équilibres statiques et de roulades de façon sécuritaire, en utilisant différentes parties du corps à différents niveaux, en se déplaçant dans différentes directions et à des vitesses différentes, et en suivant des itinéraires différents.
- Fondement en Pédagogie culturelle et intention- Construction identitaire – Processus de vie : Susciter une prise de position ou une prise en charge au niveau de son espace personnel.

Consignes de sécurité

Consulter les [Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation](#).

Matériaux

- Cerceaux
- Corde

- Tambourin
- Tapis
- **Ressource pour le personnel enseignant : Fiche anecdotique (PDF)**

Exercice d'échauffement

Les élèves augmenteront graduellement leur rythme cardiaque en participant aux activités suivantes.

Les élèves se déplacent dans le gymnase de différentes façons et dans différentes directions. Les élèves commencent par se déplacer lentement et augmentent graduellement la cadence à mesure qu'ils s'échauffent. Au signal (tambourin) les élèves prennent appel, sautent et se réceptionnent. Répéter plusieurs fois.

Mise en situation

Faire connaître et clarifier les résultats d'apprentissage de la leçon en utilisant un vocabulaire facile à comprendre pour les élèves.

Passer en revue les critères d'évaluation de l'équilibre :

- Serrer les muscles du corps
- Fixer son regard sur le mur ou sur un objet dans l'espace
- Essayer de garder toutes les parties du corps immobiles (maîtrise)
- Garder le poids du corps centré sur un point d'appui

Présenter les critères d'évaluation de la roulade de la bûche et de la roulade de l'oeuf.

Roulade de la bûche :

Le corps droit, les bras et les jambes étendus dans des directions opposées, se rouler tout d'un bloc.

Roulade de l'oeuf :

Commencer par se mettre en boule, les bras croisés sur les genoux. Se rouler de côté sur le dos et continuer la roulade pour revenir à la position de départ. Demander aux élèves de s'exercer avec un partenaire à exécuter chaque type de roulade sur un tapis.

Avec les élèves, faire un remue-méninge pour établir une liste de règles de sécurité à suivre lorsqu'on se tient en équilibre.

- Trouver son propre espace personnel et se tenir en équilibre dans son propre espace personnel
- Ne pas toucher les autres
- Garder la maîtrise

Rappeler aux élèves l'importance de l'espace quand on fait une roulade.

Mise en situation - Évaluation

L'enseignant observe la connaissance qu'ont les élèves des postures d'équilibre statiques, des mouvements de locomotion et de la sécurité. L'enseignant observe la participation active des élèves à l'aide de la Fiche anecdotique.

Action

Les élèves créent une séquence de roulades qui incorpore un cerceau ou une corde. Les élèves peuvent demander à un partenaire de tenir les accessoires. Les séquences doivent comprendre les éléments suivants :

- Trois roulades (de trois types différents).
- Une corde ou un cerceau pour l'une des roulades.
- Un équilibre au début et à la fin de la séquence (à tenir pendant trois secondes chacun).
- Des transitions en douceur d'un mouvement à l'autre.
- Le corps serré et maîtrisé en tout temps.

Action - Évaluation

L'enseignant utilise la Fiche anecdotique pour consigner ses observations sur la connaissance que démontrent les élèves des équilibres statiques, des mouvements de locomotion et de la sécurité et l'application qu'ils en font.

Exercice de récupération

Les élèves font graduellement redescendre leur fréquence cardiaque à ce qu'elle était au repos en participant à l'activité ci-après. Ils étirent ensuite les parties du corps qui ont été sollicitées pendant la leçon.

Roulade de la bûche extra longue

Les partenaires sont couchés sur le dos, bras et jambes tendus en une longue ligne. L'un des partenaires attrape les chevilles de son partenaire, bras tendu au dessus de la tête. L'équipe essaie de rouler dans la même direction, de façon simultanée. Les élèves doivent rouler lentement et en faisant attention.

Conclusion Pédagogie culturelle

Cet exercice permet à l'enseignante ou l'enseignant d'accompagner les élèves dans la prise de conscience de son espace personnel. Les élèves réalisent que l'espace personnel de l'autre est à respecter. Au cours de l'exercice, les élèves doivent être amenés à discuter des comportements qui contribuent à un climat actualisant (climat de confiance).

Consolidation

Séquence de roulades avec partenaire. Utiliser les mêmes critères que pour la séquence de roulades, mais avec un partenaire.

Consolidation - Évaluation

L'enseignant utilise la Fiche anecdotique pour consigner ses observations sur la connaissance que démontrent les élèves des équilibres statiques, des mouvements de locomotion et de la sécurité et l'application qu'ils en font.

Idées pour prolonger l'exercice

Les équipes de deux créent une séquence de déplacement simultané où ils doivent se déplacer sous, par-dessus, autour et sur un appareil ou un accessoire en utilisant différentes parties du corps.

Notes à l'enseignant

- On recommande d'inscrire des notes particulières sur six à dix élèves par séance seulement. Veiller à ce que les élèves observés soient conscients des critères d'évaluation et évaluer différents élèves d'une séance à l'autre de sorte que chacun d'eux ait été observé et reçoive des commentaires directs.

Idée : Faire jouer différents airs de musique pour inciter les élèves à faire des mouvements variés.