



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Gymnastique

Groupe d'auteurs

Sylvia Gerber, Hanspeter Erni, Simone Wüst-Notz, Roland Schenk, Michael Gabi, Claudia Harder

Conditions cadres

Age 5-10 ans
Taille du groupe 8-20 enfants, selon la taille de la salle, le nombre de moniteurs et le thème
Environnement du cours Salle de sport, en plein air (forêt, gazon, tartan, neige, etc.)
Aspects de sécurité Aucun bijou, sécuriser les installations dans la salle

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Avec courage	Se développer selon ses besoins et bouger librement.	Aucun	Simple
2	Jeu sans limites	Réussir différentes tâches en équipe	Aucun	Moyen
3	Petits duels ludiques	Vivre les contacts corporels sans mauvaises pensées. Apprendre à doser l'effort.	Aucun	Simple
4	A la place de jeu	Faire de la gymnastique ensemble de diverses manières	Aucun	Moyen
5	Grandes cordes	Sauter à la corde avec les grandes cordes. Acquérir les capacités techniques de base du saut à la corde et du maniement de la corde.	Aucun	Moyen
6	Bouger en images	Apprendre la roulade en avant	Aucun	Simple
7	Découvrir la nature	Découvrir la nature et ressentir les différents éléments	Aucun	Simple
8	Jeux dans la neige	Courir, jouer et rire dans la nature	Aucun	Moyen
9	Jeux pour la récréation	Courir, jouer et rivaliser	Aucun	Simple
10	Tarzan	S'accrocher et se suspendre aux engins	Aucun	Moyen
11	Pyramide	Améliorer ses capacités avec la balle	Aucun	Moyen
12	Balles de dribble	Jouer	Aucun	Moyen

Règles de jeu

La tête, le cœur et la main devraient être au centre de chaque leçon. Des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant!

Matériel

Selon le thème de la leçon

Trucs et astuces

- Il est important que les enfants soient en mouvement et qu'il n'y ait pas trop de temps d'attente (formation de groupes).
- Lors de la préparation de la leçon, veiller prendre en compte les différentes formes de base du mouvement (courir, sauter lancer, grimper, se balancer, s'orienter, danser) sans qu'une baisse de la qualité de l'enseignement ne se ressente. Entraîner la bilatéralité.
- Choisir un discours simple, compréhensible et adapté à l'âge des enfants.
- Utiliser des formes d'organisation simples et compréhensibles.
- Durant la petite enfance, privilégier les tâches individuelles ou en groupes. Lors de l'âge scolaire, privilégier les tâches simples en équipes.
- Les formes de concours sont toujours attractives.
- Créer des occasions et des situations favorisant le mouvement. Seulement ce qu'on entraîne peut aider à progresser.