

#JUDO À L'EXTERIEUR

5-7 ans SEANCE TYPE N°1

Durée : environ 50 min

- Les saluts collectifs se feront debout.
- Quand les enfants travaillent par deux (chacun dans leur espace), ils saluent avant et après le travail effectué

Cette séance doit être réalisée conformément aux mesures sanitaires préconisées par le gouvernement dans la lutte contre le COVID-19

SITUATIONS	MATERIEL	DISPOSITION	TEMPS
Les enfants rejoignent leur espace d'évolution pour effectuer le salut collectif	Aucun	Espace réservé à chaque enfant Il serait souhaitable que le centre de cet espace soit marqué	
SALUT COLLECTIF DE DEBUT DE SEANCE			
LOCOMOTION			
Au signal du professeur les enfants se déplacent au sein de leur espace attribué en marchant- en courant- en sautant pieds joints- en sautant accroupis etc..... utilisez « Hadjime » et « Mate » pour le début et la fin de chaque action	Aucun	Espace réservé à chaque enfant	3 MN
Même action, mais en miroir avec le professeur <ul style="list-style-type: none"> • Quand le professeur avance, les enfants avancent • Quand le professeur recule, les enfants reculent • Idem sur les déplacements latéraux droite et 	Aucun	Professeur agit face aux élèves	2 MN
Les enfants courent dans tout leur espace. Quand le professeur crie « LOUP », les enfants doivent se réfugier dans leur cabane en marchant- en courant- en sautant pieds joints- en sautant accroupis etc.....	Refuge tracé sur un angle de chaque zone Pastilles ou lattes pour délimiter le refuge		3 MN
Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Au signal du professeur, ils doivent s'arrêter sur place dans la position demandée : accroupi, debout, à 4 pattes etc...	Repère à disposition	Enfants au milieu de leur espace Possibilité de marquer le centre par un repère quelconque : pastille, ceinture roulée etc...	4 MN
IDEM mais le professeur compte jusqu'à 3/ 4 ou 5 /ou plus. A 3 (par exemple) les enfants doivent s'arrêter dans la position demandée.	Aucun	Espace réservé à chaque enfant	4 MN
IDEM, mails les enfants doivent rejoindre une pastille à la fin du comptage et prendre la position sur cette pastille	Pastille ou autre repère	X (repère)	4 MN

EQUILIBRATION			
<p>Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Le professeur compte jusqu'à 3/ 4 ou 5 /ou plus .A 3 (par exemple) les enfants doivent s'arrêter en équilibre sur une jambe / sur l'autre. Ils tiennent l'équilibre 3/4/ 5 secondes ou plus</p>	Aucun	Espace réservé à chaque enfant	4 MN
<p>IDEM, mails les enfants doivent rejoindre une pastille à la fin du comptage, et s'arrêter en équilibre sur une jambe / sur l'autre. Ils tiennent l'équilibre 3/4/ 5 secondes ou plus</p>	Pastille ou autre repère	X (repère)	4 MN
<p>Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Au signal du professeur, les enfants s'arrêtent et tiennent en équilibre sur leur main à plat leur ballon pendant 4/6/8/10 secondes</p> <p>Possibilité d'établir une performance de groupe. Combien d'enfants ont tenu le ballon en équilibre pendant le temps imparti ? (faire plusieurs tours)</p>	Un ballon ou une balle par enfant	Espace réservé à chaque enfant	4 MN
<p>IDEM Au signal du professeur, les enfants s'arrêtent et tiennent en équilibre sur leur main à plat leur ballon. Ils doivent marcher sans le faire tomber pendant 4/6/8/10 secondes</p> <p>Possibilité d'établir une performance de groupe. Combien d'enfants ont tenu le ballon en équilibre pendant le temps imparti ? (faire plusieurs tours°</p>	Si pastilles ou repères possibilité d'aller d'une pastille à l'autre	X *	4 MN

PREHENSION			
<p>Les enfants se déplacent en marchant- en courant. Au signal, ils s'arrêtent et fixent les deux pinces à linge sur leur manche et sur le bas survêtement ou la chaussure. Au deuxième signal, ils doivent saisir les pinces à linge et les présenter au-dessus de leur tête.</p> <p>Possibilité de faire un travail collectif : combien de temps a réalisé le groupe pour présenter ses pinces à linge</p>	Pinces à linge	Espace réservé à chaque enfant	4 MN
IMAGINATION			
<p>Les enfants sont attaqués par des fantômes et doivent les combattre en faisant du judo (pas de coups de pieds ni de coups de poings) pendant 30 sec/45 sec etc.</p>	Aucun Ou Rester sur son repère Séquences de 30 secondes	X	4 MN
RETOUR AU CALME			
<p>Les enfants marchent tranquillement. Au signal, ils doivent s'arrêter sur leurs deux pieds et ne plus bouger pendant le temps compté par le professeur</p>		Espace réservé à chaque enfant	3 MN
<p>Les enfants doivent se déplacer pendant un temps donné sans faire de bruit (le roi du silence) pour rejoindre leur place de salut !!!!</p>		Espace réservé à chaque enfant	
SALUT COLLECTIF DE FIN DE SEANCE			
FIN DE SEANCE			