

Planification annuelle 2008-2009

Évènements importants :

16 octobre 2008 : Cross-country pour les 5 et 6.

Sorties de ski alpin ou de fond : date et lieu à confirmer pour le mois de mars.

Semaine de la santé : date à confirmer.

Mois de juin : les Olympiades, date à confirmer.

Planification de cours :

Précolaire

Cours 1 (C1) : Organisation dans les vestiaires et au gymnase + règles de conduite au gymnase + exercices de mise en forme.

C2 à C3 : Découverte des différentes parties du corps.

C4 à C11 : Conditionnement physique (exercices avec des variantes : course, saut, transport d'objets, parcours, ...)

C12 à C15 : Endurance cardiovasculaire (course jogging par intervalle de temps ou en continu).

C16 à C23 : Basket-ball (découverte du ballon, déplacements en marchant, en courant et en dribblant, lancer et attraper le ballon : locomotion et manipulation).

C24 à C33 : Soccer (découverte du ballon, déplacements, tirs, règles de base et match).

C34 à C44 : Jeux collectifs (jeu du bull-dog, ballon chasseur, ballon réflexe, ballon « touch » ...)

C45 à C46 : Jeux d'imitation des animaux.

C47 à C48 : Conditionnement physique.

C49 à C50 : Jeux de concentration et de réaction.

C51 à C55 : Activité de duel (jeux d'opposition en individuel et en équipe).

C56 à C60 : Athlétisme (lancer de poids, course à relais, course de haies et course de vitesse).

C61 à C62 : « Stretching » (exercices de souplesse).

C63 à C70 : Initiation au tennis.

C71 à C72 : Différents modes de locomotion (marche du poussin, de la grenouille, du crabe, ...)

C73 à C74 : Initiation à l'escalade.

C75 à C76 : Jeu de lancer (jeu de quilles).

C77 à C78 : Initiation à la gymnastique (roulade avant et roue).

C79 à C85 : Hockey cosom (connaissance des règles de base, manipulation d'objets, locomotion et match).