

# Méthodologie niveau vert

## Definition du niveau

5, 6 et 7 ans

**(5, 6 et 7 ans) L'enfant, la découverte et le respect des règles de jeux**

### *Structure de l'entraînement*

Les éléments spécifiques au tchoukball représentent une partie minime dans la leçon.

### *But*

Pour ce niveau, le but principal est de générer le plaisir de bouger. Les enfants jouent de manière diversifiée en apprenant à respecter les règles des jeux. Ils découvrent et expérimentent un contenu varié pour les inciter à bouger. Les éléments spécifiques au tchoukball sont amenés en minorité.

### *Thèmes principaux*

Toutes les formes du mouvement décrites par J+S (Sport des enfants J+S, bases théoriques, chapitre: améliorer la coordination) sont exercées.

## Objectifs d'apprentissage

JOUER AU TCHOUKBALL	JOUER	FORME DE BASE DU MOUVEMENT	CONCEPT DE MOTRICITE SPORTIVE
Lancer le ballon et le maîtriser rapidement. Viser le filet du cadre (de face).	Respecter quelques règles simples de jeu (1-3). Jouer des rôles. Participer et jouer.	Lancer avec précision à 1 ou 2 m. Attraper, saisir le ballon qui roule ou rebondit. Garder son équilibre 10 sec. Courir de manière cyclique. Sauter sur une jambe. Combinaison courir-passer à travers.	Physis: améliorer la coordination, fortifier les os, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, stimuler le système cardiovasculaire, entretenir la souplesse. Psyché: «rire-apprendre-réaliser une performance»

## Les ballons préconisés

Toutes sortes de balles différentes et imaginables (petites, grandes, mousse, molles, qui rebondissent ou non, rondes, ovales, en forme de dés...) sont utilisées afin que les enfants fassent une multitude d'expériences.