



## WARM UP ENGLISH (UK)

Le moment d'échauffement et de retour au calme peuvent être menés dans plusieurs langues.

Trois sortes d'échauffement :

- échauffement général ;
- échauffement spécifique permettant de distribuer et disposer le matériel ;
- échauffement spécifique en lien avec le jeu.

### TERMES LEXICAUX INCONTOURNABLES

#### Français

Termes liés au schéma corporel en utilisant des actions comme : bouger, toucher, secouer, tourner, etc.

Termes liés aux verbes d'action : courez, sautez, etc.

#### English UK

Vocabulary related to body actions/ movements such as: moving, touching, shaking, turning, etc.

### ACTIVITÉS LANGAGIÈRES DE L'ENFANT

Compréhension – réception des consignes.

Production orale : répéter après la consigne après l'instructeur tout en faisant.

Après plusieurs séances, un enfant donne les instructions en anglais pour le groupe et n'est plus en simple réception orale mais en production orale.

## OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT POUR L'ENFANT - DEVELOPMENT GOALS (PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL & PSYCHOLOGICAL PURPOSES)

### Échauffement

Augmenter la température du corps et l'activation du système nerveux.

Permettre aux enfants de rentrer dans l'activité.

Réviser une activité réalisée précédemment.

Se préparer mentalement à mener une activité physique (notion de plaisir).

Fédérer le groupe, l'équipe.

### Warm up

Increase core temperature, hearth rate and the activation of the central nervous system.

To tune children into the activity content.

To revise previous activity.

To mentally prepare them to physical activity; notion of pleasure/fun.

To federate the team.

### WARM UP 1

THESE STAGES OF INCREASING DIFFICULTY ARE SPREAD OVER SEVERAL SESSIONS

1/ Give instructions and mime.

2/ After each instruction, ask the children repeat altogether.

3/ Mime and ask the children to give the instruction.

4/ Ask one child to mime, the others say the instruction while doing it.

5/ A children gives the instructions for the group.

#### INSTRUCTIONS

Jog in a variety of directions, gradually increasing speed, or galloping, skipping, hopping, jumping, walking.

Dynamic flexibility activities such as: hip circles, trunk or twist, alternate toe touches, forward leg swings, etc.

### WARM UP 2

SPECIFIC WARM UP BY DISTRIBUTING THE EQUIPMENT

Give instructions that include the naming of the equipment

Examples:

You two, go and place the blue hoops.

You both, go and place the sticks over there...

### WARM UP 3

PLAY A MINOR GAME THAT REVISES PREVIOUSLY TAUGHT SKILLS