



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Sauter 3.2 : Souque à la corde sauté

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Poches, ruban pour indiquer des lignes au sol

Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

Que pouvez-vous faire avec vos bras pour vous aider à sauter plus loin?

Échauffement : Tag sauté (5 - 8 minutes)

- Choisissez 1 ou 2 enfants pour être la tag.
- Les enfants se déplacent (en marchant, courant, galopant, sautant à un ou deux pieds) dans l'aire de jeu sans être touchés.
- Si un enfant est touché, il doit faire 5 sauts en étoiles et 5 sauts regroupés pour pouvoir retourner au jeu.
- Toutes les 2-3 minutes, changez-la ou les personnes qui sont la tag.

Démonstration : Saut à l'horizontale (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration d'un saut d'un point à un autre.
- *Vois commencez votre saut sur vos deux pieds et atterrissez sur vos deux pieds.*
- *Pliez vos genoux et penchez-vous vers l'avant, tout en balançant vos bras vers l'arrière.*
- *En prenant votre essor, balancez vos bras vers l'avant, tout en dépliant vos genoux, aussi loin que possible.*
- *Regardez vers l'avant et ramenez vos genoux vers le haut quand vous êtes dans les airs.*
- *Atterrissez en douceur en pliant vos chevilles, vos genoux et vos hanches.*
- *Amenez vos bras vers l'avant pour maintenir votre équilibre.*

Mise en pratique : Sauter avec un partenaire (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se placer en équipe de deux le long d'une ligne à l'une des extrémités de l'aire de jeu.
- Établissez une ligne d'arrivée à l'autre bout de l'aire de jeu.
- Le premier enfant de l'équipe se place en position de départ et doit sauter horizontalement, aussi loin qu'il le peut (commencez et terminez sur vos deux pieds) et doit faire la statue au point d'arrivée.
- Le deuxième enfant de l'équipe se place à côté l'endroit où son partenaire a atterri, puis saute à son tour le plus loin possible et fait la statue au nouveau point d'atterrissage.
- Le duo continue et compte le nombre de sauts jusqu'à ce qu'un des deux atteigne la ligne d'arrivée.
- Ajustez la distance de la ligne d'arrivée selon l'âge et la capacité des enfants. Chaque partenaire doit sauter de 6 à 10 fois entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée.
- Ne répétez pas plus de 3 ou 4 fois. Les enfants se reposent en marchant lentement vers la ligne de départ.
- Mettez au défi les enfants d'améliorer leur score en essayant d'atteindre la ligne désignée en moins de sauts.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Rappelez aux enfants les éléments appris lors de la démonstration.
- Demandez les enfants à ne pas se dépêcher pour faire leurs sauts.
- Chaque enfant doit aller à son propre rythme.

INDICES

- *Préparez-vous : bras en arrière, se pencher vers l'avant*
- *Départ : pliez vos genoux et donnez-vous un élan*
- *Envolée : genoux hauts, regardez vers l'avant*
- *Atterrissage : atterrir en douceur, les bras vers l'avant*

Jeu : Souque à la corde sauté (8 - 10 minutes)

- Divisez le groupe en équipes de 3 ou 4 enfants.
- Les équipes se font face de chaque côté d'une ligne tracée sur le sol.
- Le premier enfant de l'équipe A se place à la ligne et saute dans «le territoire» de l'autre équipe (commencez et terminez sur vos deux pieds).
- Le lieu d'atterrissage de l'enfant est indiqué avec une poche.
- Le premier enfant de l'équipe B se place à côté de la poche et doit tenter de sauter en direction du « territoire A ».
- L'enfant de l'équipe B essaie de sauter plus loin que celui dans l'équipe A – l'équipe B doit tenter d'atterrir dans la zone du « territoire A », si possible.
- Répétez jusqu'à ce que tout le monde de chaque équipe saute deux fois.
- L'équipe gagnante est celle qui termine sur le territoire de l'autre équipe.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Faites un retour sur ce qui a été vu aujourd'hui.

Qu'avez-vous fait pour sauter plus loin?

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: actifpurlavie.ca

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.