

Sauter 2.1 : Saut horizontal

5 - 8 ans

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité spécifiques et rappelez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes les activités de la journée.

Échauffement : Explorer le saut (5 minutes)

- Chaque enfant dispose d'une corde à sauter qu'il étend en ligne droite.
- Invitez les enfants à essayer différentes manières de sauter au-dessus de leur corde pour atterrir de l'autre côté sans tomber.
- Encerclez la zone d'activités et observez, en leur donnant du temps pour explorer différents sauts.
- Insistez sur le fait que l'on atterrit légèrement et en contrôle lorsque l'on exécute un bon saut.
- Encouragez-les à essayer différents sauts :
 - » *Sautez sur deux pieds et atterrissez sur un seul.*
 - » *Sautez sur un pied et atterrissez sur les deux.*
 - » *Sautez aussi haut que vous le pouvez.*
 - » *Sautez aussi loin que vous pouvez d'une extrémité de la corde à l'autre.*

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Des cordes à sauter, des tapis de gymnastique, des tapis de yoga ou des cerceaux

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

DATE :

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.

Démonstration : Saut horizontal (2 - 3 minutes)

- Démontrez les parties d'un bon saut qui nous permettent de sauter plus loin.
- Préparez-vous : fléchissez les genoux et penchez-vous-en avant, les bras latéraux.
- Décollez : basculez les bras en l'air et vers l'avant pendant que vous bondissez sur vos jambes, pour arriver le plus haut et le plus loin possible.
- Volez : regardez devant vous et gardez vos genoux en l'air.
- Atterrissez : amortissez votre atterrissage en fléchissant les chevilles les genoux et les hanches lors de l'impact.
- Les bras devraient être positionnés en avant pour l'équilibre.

Pratique : le saut pour obtenir de la distance (8 - 10 minutes)

- Les enfants retournent à leur corde à sauter et essayent de sauter pour obtenir de la distance.
- Ils peuvent se tenir à une extrémité de la corde et voir à quelle distance ils peuvent sauter.
- Ils peuvent utiliser la corde comme une ligne au-dessus de laquelle ils doivent sauter, en commençant par une courte distance qu'ils augmentent graduellement.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Circulez dans la zone d'activités et faites des commentaires aux enfants qui utilisent les indices.
- Encouragez les enfants à étirer leur corps au décollage.

INDICES

- *Préparez-vous : « bras en arrière, accroupissez-vous vers l'avant »*
- *Décollez : « bondissez et basculez »*
- *Volez : « genoux hauts, regardez vers l'avant »*
- *Atterrissez : « atterrissez doucement, les bras en avant »*

Jeu : Le saut de l'île (8 - 10 minutes)

- Dites aux enfants qu'ils sont prêts à essayer le saut de l'île.
- Éparpillez des tapis de gymnastique, de yoga ou des cerceaux dans la zone d'activités; ceux-ci seront les « îles ».
- Placez les îles assez proches les unes des autres afin que les enfants puissent sauter de l'une à l'autre.
- Le but du jeu est de sauter sur toutes les îles sans tomber dans l'eau (le sol du gymnase).
- Après que les enfants aient parcouru le circuit, augmentez légèrement la distance entre les tapis.
- Ensuite, rapprochez toutes les îles et entraînez-vous à faire différents sauts :
 - » *Sautez sur deux pieds et atterrissez sur u*

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle

Révisez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le plus facile? Pourquoi?

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le moins facile? Pourquoi?

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Circulez dans la zone d'activités et faites des commentaires aux enfants qui utilisent les indices.
- Encouragez les enfants à étirer leur corps au décollage.

INDICES

- *Préparez-vous : « bras en arrière, accroupissez-vous vers l'avant »*
- *Décollez : « bondissez et basculez »*
- *Volez : « genoux hauts, regardez vers l'avant »*
- *Atterrissez : « atterrissez doucement, les bras en avant »*