



LA BOÎTE À ACTIVITÉS

Education motrice

IDENTIFICATION

Activité : Education motrice

Titre :

Sauter loin, sauter dans une ou plusieurs cibles, sauter par dessus un obstacle.

ORGANISATION DE L'EXERCICE

Section toutes les sections **Durée :** 30 min

Disposition : À l'extérieur de la classe, 3 groupes d'enfants

Matériels : cordes, cerceaux ou pneus de vélo, petits bancs, caisses en bois, boîtes de lait, cartons, bout de bois, papier avec le nom des enfants.

Objectif(s) :

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE

Motivation(s) de l'exercice :

L'éducateur explique qu'aujourd'hui avec les enfants ils vont sauter. « Qui a déjà sauté ? Qui a envie d'apprendre à sauter ? Comment peut-on sauter ? »

Echauffement: faire sauter les enfants sur place, pieds joints, à cloche pieds en changeant de pied, en grenouille, en lapin.

Exercice proprement dit :

Groupe 1 : Sauter loin

Installation: L'éducateur délimite un espace de petite course pour prendre leur élan et une trace au sol pour indiquer où les élèves doivent sauter.

L'éducateur explique aux enfants qu'ils vont essayer de sauter le plus loin possible à partir de la marque. Chacun à son tour, les enfants prennent une petite course d'élan et sautent. Pour les grandes sections, on placera le papier avec le nom de l'enfant au niveau de son saut pour qu'il se rende compte de ses progrès au fur et à mesure de ses sauts.

Groupe 2 : Sauter dans plusieurs cibles

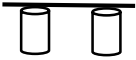
Installation: L'éducateur place au sol 5 cerceaux alignés, pneus de vélo ou trace 5 cercles à la craie ou dans le sable. Les cibles se touchent.

L'éducateur explique aux enfants qu'ils vont sauter dans les cibles à pieds joints. Chacun à leur tour, les enfants sautent.

Variantes: selon la section, on variera la distance entre les cibles et/ou le nombre de cibles. On variera le type de sauts (pieds joints, cloche pieds : pied droit, pied gauche).

Groupe 3: sauter par dessus un ou plusieurs obstacles

Installation: L'éducateur installe un obstacle (la hauteur variera selon la section), une boîte de lait, un carton, une caisse, deux boîtes de lait avec un bâton placer transversalement pour faire une haie.



Phase 1: L'éducateur explique que les enfants vont devoir sauter par dessus l'obstacle en prenant un peu d'élan. Chacun leur tour les enfants sautent par dessus l'obstacle.

Variante: au fur et à mesure de la séance, l'éducateur change l'obstacle et la hauteur de l'obstacle pour faire varier le geste de l'impulsion.

Phase 2 : L'éducateur met en place un parcours avec plusieurs obstacles identiques, espacés d'au moins 4 pas d'enfants. L'éducateur explique que les enfants vont devoir faire le parcours en sautant par dessus les obstacles.

Variante: L'éducateur variera les obstacles : une boîte, une caisse, un carton sur un même parcours.

Prolongement: Cette séance devra être menée plusieurs fois pour que les enfants apprivoisent les gestes et se perfectionnent.

Retour au calme

Les enfants aident l'éducateur à ranger et à ramasser le matériel.

Ils s'assoient en cercle calmement. L'éducateur engage un temps de langage, d'échange sur l'activité (les réussites, les difficultés.....)

