

NIVEAUX DE LOCOMOTION



GYMNASTIQUE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Musique (facultatif)

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Nommez un mouvement locomoteur (p. ex., marcher comme un crabe, sauter sur une jambe, sautiller, sauter, galoper) que doivent effectuer les participants.
- ✓ Au cours de l'activité, dites à voix haute « élevée », « moyenne », « basse ». Les participants adoptent une position pour être à cette hauteur. Par exemple, si vous dites « élevée », ils peuvent adopter la posture d'un arbre ou se mettre sur la pointe des pieds ; pour une position « moyenne », ils peuvent s'accroupir ou faire une fente avant en se penchant ; la planche ou un appui fessier en V seraient des positions « basses ».
- ✓ Répétez l'activité avec différents mouvements locomoteurs et différentes hauteurs.