

# Sauter et retomber sur ses pieds

*Activité*

## **Ressource:**

Ressource d'apprentissage de la petite enfance

**Année(s):** Petite enfance

## Contenus d'apprentissage

3.4, 8.1, 8.2, 8.3, 9.1, 9.2, 9.3

Consultez le [\*Programme de la maternelle et du jardin d'enfants, 2016\*](#), pour connaître les contenus d'apprentissage au complet.

## Résultats d'apprentissage

À la fin de l'activité, les enfants peuvent :

- participer activement à des activités de mouvements créatifs.
- faire preuve d'orientation spatiale.
- commencer à démontrer un contrôle des grands muscles sans équipement.
- commencer à démontrer de l'équilibre, de la motricité globale et de la souplesse.

## Matériaux

- Assiettes en papier (une par enfant)
- Papier de bricolage rouge
- Jaune et vert

- Fiche anecdotique d'apprentissage de la petite enfance

## Consignes de sécurité

Inspectez l'aire de jeu pour déterminer que l'adhérence est sécuritaire et éliminer les dangers potentiels. *Indiquez clairement les limites de l'activité et gardez une distance sécuritaire entre l'aire de jeu et les meubles/murs.* Rappelez aux enfants de se déplacer prudemment et de respecter l'espace personnel.

## Évaluation

Observez les enfants qui participent activement en faisant preuve d'orientation spatiale et de contrôle des grands muscles et inscrivez vos observations sur la fiche anecdotique.

## Sauter (à l'horizontal) et retomber

Les enfants s'éloignent l'un de l'autre et s'arrêtent au signal. Les enfants se pratiquent à sauter et à retomber sur leurs pieds de façon contrôlée. Les enfants poursuivent la pratique des sauts et des atterrissages contrôlés et le respect du signal d'arrêt. Les enfants suivent les instructions orales qui proposent un nombre et une direction (p. ex. « Montre-moi deux sauts vers l'avant et un bon atterrissage. »).

## Jeu de conduite

Les enfants reçoivent une assiette en papier en guise de volant. Les enfants conduisent leur voiture dans le gymnase en respectant les règles de sécurité routière (conduire prudemment sans frapper d'autres voitures). Tenez un papier de couleur pour indiquer la règle routière. Rouge = arrêt, vert = aller, jaune = attention

## Notes pour l'équipe pédagogique

- Répétez les règles de sécurité, par exemple : se déplacer dans votre espace personnel, bouger de façon contrôlée pour sauter et retomber, respecter les signaux de départ et d'arrêt, regarder devant soi pour éviter les collisions.
- Conseils techniques pour sauter (horizontal) : fléchir les jambes, puis les détendre, balancer les bras vers le haut, pousser sur les deux avant-pieds en même temps.
- Pour un saut horizontal, l'atterrissage se fait sur les talons.

- Vous pouvez utiliser des anneaux de caoutchouc plutôt que des assiettes en papier.
- Vous pouvez ajouter d'autres règles avec le papier de couleur, par exemple : bleu = saut vers l'arrière, violet = saut vers l'avant, noir = saut latéral
- Pour un saut vertical, l'atterrissage se fait sur les orteils.

## Questions pour prolonger et améliorer le jeu

- Pourquoi faut-il regarder vers l'avant lorsqu'on se déplace?
- Peux-tu décrire à quoi ressemble un saut sécuritaire?
- Comment sais-tu que tu as participé activement?