

Circuit « 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, 26.1

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 avec et sans équipement.
- commencer à démontrer de l'équilibre, de la motricité globale et de la souplesse.

Matériaux

- 2 petits cônes
- 5 cordes à sauter
- 5 cerceaux

- Matelas
- 2 bancs
- 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, de contrôle des grands muscles et d'équilibre. Inscrivez vos observations sur la fiche anecdotique.

Circuit « Sauter et retomber sur ses pieds »

Installez l'équipement pour créer le circuit « Sauter et retomber sur ses pieds ». Les enfants se déplacent d'une station à l'autre, en explorant les diverses activités :

- **Sauter par-dessus** : (Vertical) Les enfants sautent par-dessus des haies basses ou deux cônes reliés par une corde à sauter d'une hauteur de 30 cm. Une boîte ou un oreiller peut aussi être utilisé.
- **Sauter dans le cerceau** : (Horizontal) Les enfants sautent d'un cerceau à l'autre sur leurs deux pieds.
- **Sauter comme...** : (Horizontal) Les enfants sautent entre deux cordes ou lignes en imitant plusieurs animaux, p. ex. lapin, grenouille, kangourou.
- **Sauter vers le haut** : (Vertical) Les enfants grimpent sur un banc, sautent dans les airs en faisant l'étoile et retombent sur leurs deux pieds. Encouragez les enfants à essayer de faire d'autres formes.
- **Sauter d'un banc** : (Vertical) Les enfants sautent d'un banc et retombent dans un cerceau placé sur un matelas de gymnase. Ils tentent de sauter vers l'avant, vers l'arrière et de côté.

Notes pour l'équipe pédagogique

- Rappelez aux enfants le signal de départ et d'arrêt pour changer de station.

- Revoyez les techniques de saut : fléchir les jambes, puis les détendre, balancer les bras vers le haut, pousser sur les deux avant-pieds en même temps.
- Revoyez les techniques d'atterrissage : genoux fléchis, bras devant pour l'équilibre, regarder vers l'avant, les pieds placés à la largeur des épaules (comme si tu étais assis sur une moto), (omettre l'atterrissage doit être collé au plancher). *Horizontal* – Retomber sur les deux pieds en même temps, sur les talons, doucement et silencieusement. *Vertical* – Retomber sur les deux pieds en même temps, sur les orteils, doucement et silencieusement.
- Utilisez des images pour rappeler aux élèves les exercices de chaque station.
- Affichez des images d'animaux pour la station « Sauter comme... » pour varier l'exploration de mouvements.

Questions pour prolonger et améliorer le jeu

- Pourquoi est-il important de suivre les règles de sécurité à chaque station?
- Que peux-tu faire pour atterrir prudemment et de façon contrôlée?
- Combien de formes différentes peux-tu faire en sautant du banc?