

# 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?