

Athlétisme

« Sauter »

PS-MS

Socle commun palier 1 (fin ce1) - Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée.

Séance n°1

Objectifs de la séance 1: Faire en sorte que chaque enfant soit capable d'appréhender différentes manières de sauter.

Organisation : Les enfants seront répartis en 3 ateliers dans la cour de récréation ou salle de motricité (salle de jeux).

Temps : 30mn dans chaque atelier

Matériel : cerceaux.

Classe concernée : PS & MS

Déroulement

Atelier 1 avec l'enseignante

Le saut s'effectuera sans élan : à pieds joints, à cloche-pied en position debout.

Saut avec appui des mains, jambes écartées.

Saut en position accroupie.

Atelier 2 avec l'aide - maternelle

Se déplacer en sauts de lapin du terrier (un cerceau) à la carotte.

Atelier autonome

Sauts libres dans les cerceaux (les kangourous)

Retour au calme

Imiter en silence : rangement, retour au calme.

Note perso : La même séance peut être réalisée sur 3 jours pour que tous les enfants passent dans chaque atelier.

Séance n°2

Objectifs de la séance 2 : Faire en sorte que chaque enfant soit capable d'appréhender différentes manières de sauter.

Organisation : Les enfants seront répartis en 3 ateliers dans la cour de récréation ou salle de motricité (salle de jeux).

Temps : 30mn dans chaque atelier

Matériel : cerceaux, chaises, caissettes, bancs.

Classe concernée : PS & MS

Déroulement

Atelier 1 avec l'enseignante

Le saut s'effectuera dans des cerceaux à pieds joints.

6 cerceaux disposés au sol collés les uns aux autres.

6 cerceaux espacés de 20 cm et réaliser des sauts à pieds joints d'un cerceau à l'autre.

Disposer les cerceaux en ligne brisée. Ne pas laisser trop d'espace pour faciliter le saut à pieds joints.

Atelier 2 avec l'aide - maternelle

Sauts avec du matériel : sauter d'une caissette, d'une chaise puis d'un banc.

Prévoir un tapis de réception.

Atelier autonome

Sauts libres dans les cerceaux.

Retour au calme

Les enfants se déplacent doucement en changeant de cerceau.

Ils rangent le matériel sans faire de bruit.