

AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS

SAUTER

Capacités :

Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés ; Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre.

Activité : entraînement au saut. (= 4 séances)

Objectif de la séance : phase d'entraînement, l'élève développe ses capacités motrices et adapte sa conduite motrice en vue de l'efficacité en formulant les objectifs, le dispositif et la tâche de chaque atelier, aider les élèves en difficulté par un soutien personnalisé.

Matériel : Cerceaux ; tapis de réception ; foulards ; bancs ; plots.

Durée : 10 mn pour les explications et commentaires lors de la première séance puis 5mn ; 20 minutes d'utilisation, 3 mn retour au calme par des exercices de relaxation ; 5min de retour sur la séance.

Déroulement :

L'espace des ateliers est délimité, des cerceaux indiquent les entrées et les sorties de cette zone. En dehors de celle-ci, l'espace permet aux élèves de pouvoir observer en tant que spectateur mais aussi de récupérer, sachant que lorsqu'ils sont dans la zone d'ateliers, ils doivent nécessairement être dans l'attente de sauter ou sauter. L'enseignant explique aux élèves que les parcours ont montré que beaucoup d'entre eux avaient besoin de s'entraîner à sauter pour prétendre réussir tous les parcours gymniques.

Consignes :

1. Courir et sauter le plus loin sur le tapis.
2. Bancs : délimiter le tapis en 3 zones et essayer de sauter le plus loin possible. (gommettes de couleur pour signifier que l'on a atteint telle ou telle zone)
3. Rangs de cerceaux et plots avec un foulard : Sauter dans les cerceaux en même temps qu'un copain et toucher le foulard.
4. Rangs de cerceaux et plots avec un foulard : Sauter dans les cerceaux en même temps qu'un copain, attraper le foulard et revenir en sautant jusqu'au départ (pied joint ; sur un pied...)

Evaluation :

Un système d'évaluation par gommettes est mis en place.

Zone 1 = 1 gommette

Zone 2 = 2 gommettes

Zone 3 = 3 gommettes

1 gommettes de telle couleur si on a touché le foulard en premier.

BILAN :