

Sauter en profondeur



« Boubou Le Hibou »

22

Sauter en profondeur

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 13, 15)



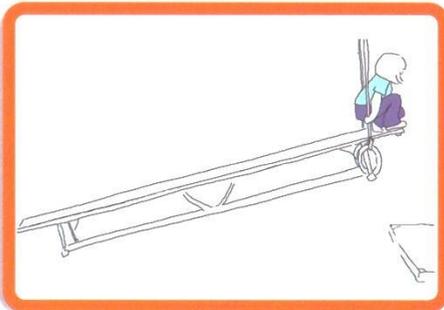
Monte sur le caisson et saute sur le tapis!

L'élève arrive-t-il à amortir sa chute en pliant les genoux et en posant les mains au sol?



Saute après un demi-tour!

Atterrit-il sans bruit?
La qualité de sa réception est-elle la même s'il part d'un peu plus haut?



Traverse le pont mobile à 4 pattes puis prépare-toi à sauter!

Ose-t-il se mettre debout avant de sauter?

Planification annuelle / Observation

Fiche 22

1ère et 2^{ème} années CM13 : *Acquérir des habiletés motrices ...*

Janvier-Février : *... en expérimentant des familles de mouvements*

FG Santé et bien-être

Observation : Pas d'observation existante pour cette leçon ; possible d'en créer une.

Références

Didactiques :

- Fiches didactiques EPS 4-6 ans

Images - Pliages :

- <http://ikonal.com>

- <http://www.origami-instructions.com>

Le hibou qui avait peur d'apprendre à voler

Papa et Maman Hibou viennent me trouver et me racontent leur souci : leur bébé, Boubou le Hibou, refuse de quitter le nid ! Il a peur d'apprendre à voler !

Je promets aux parents d'aider Boubou à se lancer et je promets à Boubou que s'il réussit, il aura une petite surprise...

Echauffement :

Avant de se lancer dans les airs, il faut montrer à Boubou comment marcher, puis courir, puis battre des ailes.

Au signal : - toucher le sol avec une aile, avec le bec, etc.

- prendre son élan et sauter en ouvrant bien les ailes ; réception au sol sans bruit : comme un oiseau qui se pose.

!!! RECEPTION DU SAUT : genoux pliés et mains au sol !!!

- tous les oiseaux vont se percher sur un banc, puis sautent : réception au sol correcte.

Boubou est prêt pour se lancer d'un peu plus haut ...

4 Postes :

1. *Il faut construire un nid plus bas pour que Boubou ait moins peur de se lancer*

Chercher les Kaplas en haut des espaliers ; sauter en profondeur et venir construire le nid sur un banc suédois

2. *Il faut apprendre à Boubou à atterrir pour qu'il ne se casse pas une patte*

Grimper sur un caisson (la scène, un banc suédois croché aux anneaux, etc.) et sauter en profondeur

3. *Il faut apprendre à Boubou à utiliser ses ailes dans le vent pour qu'il se fatigue moins en volant*

Souffler une plume depuis le haut d'un caisson (evt. en enlevant un élément) et sauter pour essayer de la rattraper

4. *Boubou progresse !*

Lancer le pliage-hélicoptère depuis le haut d'un caisson (la scène, un banc surélevé, etc) et sauter en profondeur pour aller le chercher

Boubou a réussi !!! Il vole !!!

- Reprendre les postes 1-4 sous la forme d'un circuit, mais SANS LE MATERIEL (Kappla, plume, pliage)

Boubou peut enfin jouer avec les autres oiseaux !!!

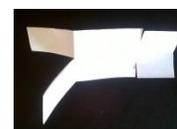
- Jeu de poursuite ; les touchés doivent grimper sur un caisson, sauter et retourner jouer

Retour au calme

J'avais promis une petite surprise à Boubou, s'il réussissait à voler : nous allons voir voler les avions !

Tous à l'aéroport (sur la scène, la galerie, le haut des escaliers, ...) : chacun reçoit un avion en papier et a le droit de le faire voler !

Fabrication d'une hélice en papier



1. Rectangle de papier (env. 1x la largeur pour 3x la longueur)

2. Plier le rectangle en 2 dans le sens de la longueur

3. Couper sur le pli, un peu moins que la moitié de la longueur

4. Plier les parties libres, l'une en avant, l'autre en arrière ; les déplier

5. Faire 2 petites coupes de part et d'autre du pli

6. Replier les 2 extrémités du sur la ligne de pli médiane

7. Accrocher un trombone sur cette extrémité repliée

8. Lancer l'hélice ... et la regarder tourner !

Fabrication d'un avion en papier

