Sauter en jouant et en collaborant (fiches 36 et 37)

(1-2 P, 1ère leçon 2013-2014)

Sauter (fiche 36)

Objectif : Vivre le saut de façons variées et ludiques

Accent : **A**, connaître et pouvoir nommer les différentes techniques de saut

Echauffement : les élèves se promènent librement en sautant par-dessus les objets disposés dans la salle. Trouver toutes les manières possibles de les franchir

- Librement
- En suivant et en imitant un camarade
- Nommer les différents sauts et tout le monde fait le même

Inventaire des différents sauts :

- A pieds joints comme en **kangourou**
- Départ accroupi puis à pieds joints comme une **grenouille**
- Pas sautillés comme un **cheval** au galop
- Sur un pied comme un **flamant rose**
- Départ sur un pied pour arriver sur deux pieds comme un **athlète**

Exercice 1 Mémoriser les techniques, en entendant le nom d'un animal les élèves doivent pouvoir reproduire la bonne manière de sauter

Exercice 2 Pouvoir enchainer différentes manières de sauter (par exemple franchir quatre obstacles de quatre manières différentes)

Exercice 3 Faire un parcours en imposant la manière de franchir

Varier En tenant compte de la rosace des sens on pourra varier les approches et les objectifs :

- En soignant les réceptions (amortir)
- En coopérant (se donner la main pour faire un parcours, imiter un camarade…)
- Travailler la performance en augmentant la hauteur, la longueur
- Inventer des parcours et des histoires

Sauter en coopérant (fiche 37)

Objectif : Expérimenter diverses situations de sauts en collaboration avec un camarade

Accent : Co, Adapter la hauteur des obstacles pour permettre à son partenaire de réussir

Exercices : S'inspirer des activités de la fiche 37, inventer d'autres activités dans le même esprit. Par exemple : A tourne une corde autour de lui et B saute, ou encore construire ensemble un obstacle et essayer de le franchir sans qu'il tombe…

Retour au calme : Par groupes de deux empiler 3-5 objets de manières différentes