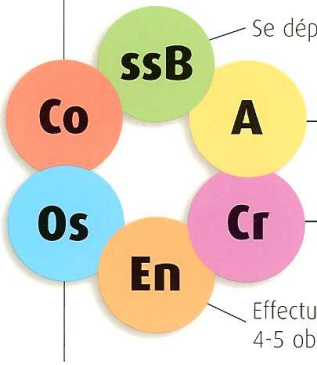
Courir et franchir

Expérimenter divers enchaînements

4-6 ans

Par 2: construire un parcours de petits obstacles (quilles, anneaux, ...).



- ssB: Se déplacer à son rythme et avec fluidité.
- A: S'exercer à franchir avec la jambe droite et avec la gauche.
- Cr: Imaginer puis démontrer son propre itinéraire.
- En: Effectuer 3 fois de suite un parcours comportant 4-5 obstacles.

Courir plus vite. Choisir des obstacles plus difficiles.

35

Courir et franchir

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11)

Cours et franchis tous les obstacles !

L'élève réussit-il le parcours sans toucher les obstacles ?

Saute d'île en île !

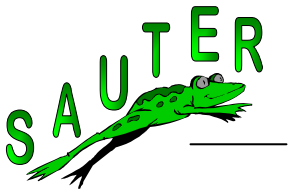
Choisit-il un itinéraire adapté à ses possibilités ?

Réussit-il au moins 4 franchissements sans poser un pied hors des tapis ?

Monte sur le caisson et envole-toi !

Prend-il l'appel d'un pied ?

Atterrit-il en douceur et sur les 2 pieds ?



Sauter

Vivre le saut de façon variée et ludique

4-6 ans

Sauter à 2 en se donnant la main.

ssB — Amortir les réceptions.

Co — **A** — Nommer les différentes techniques de saut.

Os — **Cr** — Imaginer une scène de la vie courante (sauter d'un mur, franchir un ruisseau, ...).

En — Enchaîner différents sauts, s'entraîner en variant les obstacles.

Sauter sans hésiter (augmenter la hauteur, la longueur).

Sauter

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 12, 13)

Saute comme un chat, comme un moineau, comme ...!

Peut-on reconnaître l'animal mimé ?

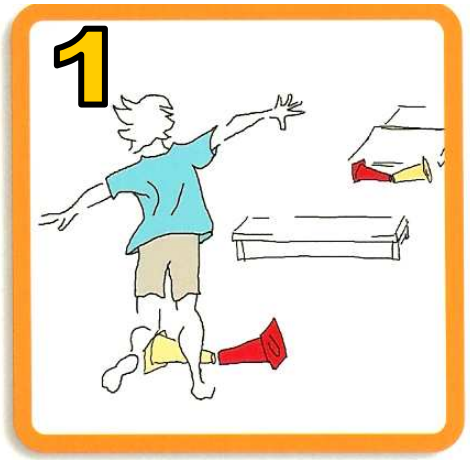
Saute sur le tempo de la musique sans t'arrêter !

Les réceptions se font-elles en souplesse ?

Effectue le parcours en sautant !

L'élève peut-il enchaîner les différentes manières de sauter ?

SAUTER



Effectue le parcours en sautant !

L'élève peut-il enchaîner les différentes manières de sauter ?

Prévoir des obstacles plutôt écartés (rythme lent).

Cours et franchis tous les obstacles !

L'élève réussit-il le parcours sans toucher les obstacles ?

Prévoir des obstacles très serrés (rythme rapide).

SAUTER

Monte sur le caisson et envole-toi !

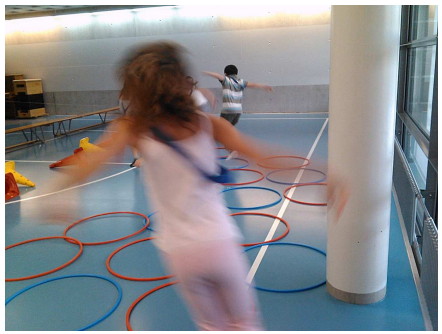
Prend-il l'appel d'un pied ?

Atterrit-il en douceur et sur les 2 pieds ?

Sauter sur un pied.

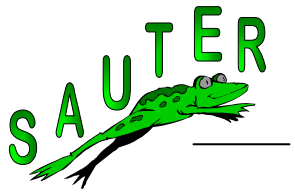
Saute comme un chat, comme un moineau, comme ...!

Peut-on reconnaître l'animal mimé ?

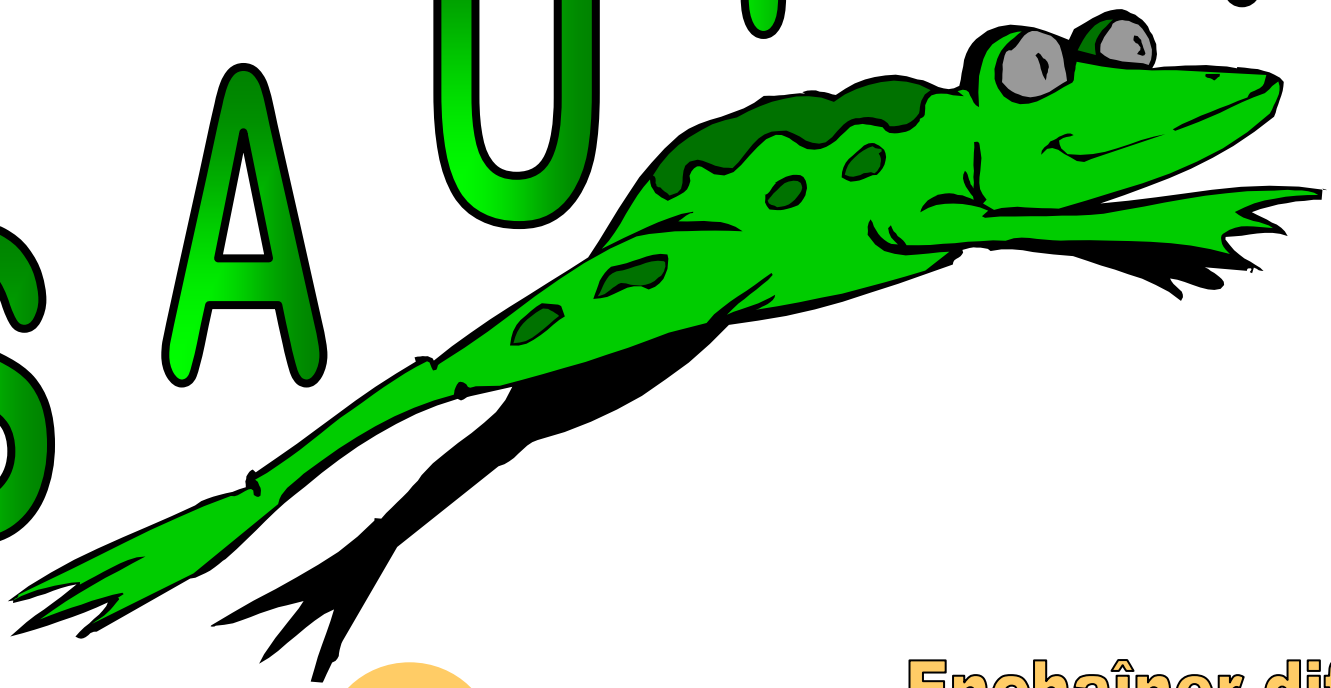


a) Les élèves passent un moment à chaque poste.

b) Les élèves enchaînent tous les postes.



SAUTER



Entraîner

Enchaîner différents sauts, s'entraîner en variant les obstacles