Activités motrices à la maison : « sauter ». Plan de travail sur deux jours

Guide parents

Nous vous proposons de travailler, sur deux jours, une compétence motrice.
Le premier jour est un temps de découverte, d'exploration ; le second permettra à votre enfant de s'exercer, de s'améliorer et vous permettra de proposer des variables, ludiques, afin qu'il développe ses compétences.

Chaque temps de motricité se décompose comme suit :
- Un temps ritualisé de mise en activité (2 à 3 minutes)
- Un temps de motricité (20 à 25 minutes)
- Un temps ritualisé de retour au calme qui lui permettra ensuite de passer à d'autres apprentissages ou activités (5 minutes).

Les activités proposées ne nécessitent aucun matériel spécifique, elles peuvent se réaliser avec le matériel de la maison. Des liens d'activités manuelles peuvent être proposés en amont des séances.

otre enfant peut ici dessiner le contour de ses pieds, les découper puis les poser au sol pour réaliser son parcours.

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir le jeu traditionnel de la marelle. Ce jeu peut se proposer en extérieur mais peut également être réalisé en intérieur (en respectant quelques consignes de sécurité afin de ne pas glisser).

Pour le jeu de sauts de l'alphabet, il est possible de proposer à votre enfant de sauter sur les lettres de l'alphabet en respectant l'ordre des lettres, il est aussi possible de sauter uniquement sur les lettres qui composent son prénom voire un autre mot convenu en français, en anglais.

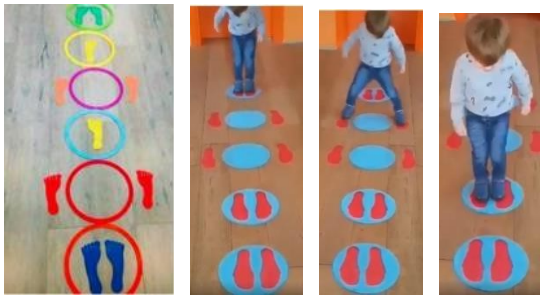
Plan de travail de l'enfant : Activités motrices

Temps 1 : Mise en activité : la grenouille pour s'assouplir

Le yoga des enfants : https://www.youtube.com/watch?v=fhiaYkPzk5g

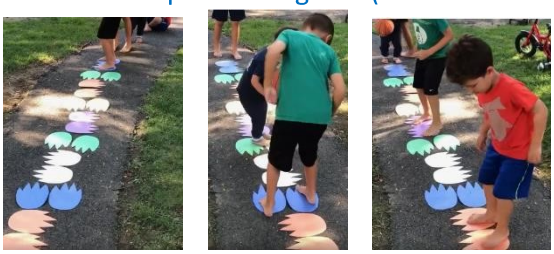
Temps 2 : Jeux autour du verbe « sauter »

1/ Jeu : sauter en alternant pieds joints et pieds écartés



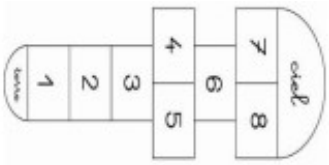
Canadian classroom
Il est possible de ne pas utiliser le matériel proposé, vous pouvez tracer des repères au sol (à la craie par exemple).

2/ Jeu de sauts : « sur les pas du dragon » (sauts et orientation)



https://www.raisingdragons.com/monster-footprint-hop/

3/ Jeu de la marelle



4/ Bonus : Jeu de l'alphabet : une façon amusante d'apprendre l'alphabet

Temps 3 : Retour au calme après le rangement

Se relaxer : « Le yoga des enfants ». Aujourd'hui : le pingouin

Jour 1 **Nous vous proposons de travailler sur les sauts : phase de découverte** Laisser, dans un premier temps, l'enfant s'essayer aux sauts. Ne pas imposer de distance, de nombre de sauts. Adapter, si besoin, les distances entre les pas et la taille de la marelle Il est possible de prévoir une fiche de réussites qui servira de trace et qui pourra être transmise à l'enseignant. Un exemple est proposé plus bas.	1/ Jeu : sauter en alternant pieds joints et pieds écartés Tu dois sauter en alternant les pieds joints et les pieds écartés sans perdre l'équilibre. 2/ Jeu de sauts « sur les pas du dragon » Tu dois mettre tes pieds dans ceux du dragon en sautant et en changeant de direction, sans perdre l'équilibre. 3/ Le jeu de la marelle Tu dois traverser la marelle pour atteindre le « ciel » en trouvant différentes façons de sauter (sauter à pieds joints, sur un pied, alterner pied gauche/pied droit, un pied dans chaque case, sauter et se retourner pour sauter à nouveau) sans perdre l'équilibre et sans toucher les lignes des cases. Arrivé au « ciel », fais le chemin inverse jusqu'à la « terre ».
Jour 2 **Nous vous proposons de travailler sur les sauts : phase d'exercice et de consolidation** Les mêmes activités seront proposées mais il faudra demander à l'enfant d'améliorer ses sauts et ses équilibres. Variables : de distance, de temps, de vitesse Pour la marelle, selon l'âge et les capacités de votre enfant, vous pouvez proposer le jeu de marelle dans sa version traditionnelle, avec le lancer de palet (sac de graines, …). Il combinera alors, lancer/sauts/ équilibre.	1/Jeu : sauter en alternant pieds joints et pieds écartés Tu dois sauter en alternant pieds joints, cloche-pied et pieds écartés : - Le plus rapidement possible sans perdre l'équilibre - Le plus rapidement possible sans t'arrêter entre chaque saut 2/Jeu : « sur les pas du dragon » Tu dois effectuer le parcours du dragon : - Le plus rapidement possible sans perdre l'équilibre - Le plus rapidement possible en marquant le moins d'arrêts possible 3/ Jeu de la marelle Tu dois traverser la marelle pour atteindre le « ciel » en sautant à cloche-pied sur les cases 1,2 et 3 ; avec les deux pieds en même temps dans les cases 5 et 6 ; à cloche-pied case 6, les deux pieds en même temps sur les cases 7 et 8

Mes réussites en SAUTS

Jour 1	**« Sauter pieds joints/écartés »** J'ai réussi à sauter à pieds joints et pieds écartés sans perdre l'équilibre	**« Sur les pas du dragon »** J'ai réussi à sauter en suivant la direction des pieds du dragon.	**« Jeu de la marelle »** J'ai réussi à sauter de différentes façons sans toucher les lignes
Jour 2	J'ai réussi à le faire □ En sautant sans m'arrêter □ **Sans perdre l'équilibre**	J'ai réussi à : □ sauter dans les pas du dragon sans perdre l'équilibre □ **J'ai réussi à sauter et changer de direction (côté, demi-tour)**	J'ai réussi à : □ sauter et me réceptionner en équilibre □ sauter sans toucher les lignes □ sauter sans mettre les 2 pieds par terre en dehors des cases doubles □ ***lancer mon palet dans les bonnes cases (bonus)***

Recommandations de sécurité concernant la motricité à la maison

- Pour toute activité motrice, éviter les chaussettes car l'enfant risque de glisser. Privilégier le port de chaussons fermés ou une activité à pieds nus. Pas d'écharpe, de collier.
- Rester auprès de l'enfant pour éviter qu'il ne glisse ou ne chute.
- Ne proposer que des activités ne présentant pas de danger : pas de roulade à même le carrelage, pas d'équilibre sur une poutre improvisée trop haute ou trop étroite, pas d'édifice instable à escalader.