

Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



Seul et à deux

Matériel

Aucun

Description de l'activité

Se déplacer sur un parcours en sautant, comme un marsupilami, comme si on était sur ressorts.

Compter le nombre de sauts réalisés.

Guider ses camarades sur le même parcours en précisant (ou pas) le type de sauts utilisés.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

Varier les formes du parcours

- Utiliser les lignes au sol ou les arbres, poteaux, mobilier de la cour pour contourner, sauter par-dessus...
- Réaliser le parcours en sens inverse
Mémoriser le sens du parcours réalisé et le nombre de sauts effectués la 1^{ère} fois. Reproduire dans l'autre sens la fois suivante afin de comparer le nombre de sauts réalisés

Varier les sauts

- Réaliser le parcours avec des sauts plus courts et effectuer le plus grand nombre de sauts possibles
- Sauts pieds joints, cloche pieds, plus haut...

A deux

- Faire le parcours en se tenant la main.
- A l'aveugle : Un enfant a les yeux bandés et est guidé à la voix par son camarade

Inclusion



Réaliser le parcours à 2 : l'élève qui a des difficultés motrices par exemple pourra guider un autre élève (qui n'en a pas) mais à qui on bandera les yeux (on renverse les rôles habituels de guides).