

Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Salle de classe



Sauter



Seul

Matériel

Une chaise par élève



Description de l'activité

Sauter, sautiller pour bouger et activer sa concentration.

Debout derrière sa chaise, les deux mains sur le dossier. Réaliser une série de sauts :

- Sauter sur un pied, puis sur l'autre pied, 5 à 10 fois de chaque côté.
- Sauter à pieds joints de droite à gauche.
- Sauter en alternant pieds joints / pieds écartés.
- Sautiller en faisant talons fesses.

Retour au calme : s'asseoir sur sa chaise et écarter les bras en faisant de petits cercles, puis de bas en haut, sur les côtés.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Enchaîner chaque saut 5 fois, puis 10 fois.
- Enchaîner des sauts à allure modérée puis rapide.
- Varier les formes de sauts ou de flexions.
- Un meneur guide et détermine le type et le nombre de sauts à réaliser par toute la classe.

Inclusion



Proposer des mouvements sans sauts (déplacements des pieds à faible allure) ou flexions si possible.