

Fiche n° 7

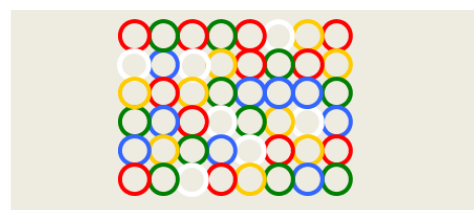


COMPETENCE : SAUTER

Niveau 1 : Bondir, rebondir sur des trajets variés

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 2)

ATELIER : ANNEAUX



DISPOSITIF :

En partant de l'un des côtés, franchir les anneaux en respectant des contraintes d'appui, de vitesse et de direction données ou non par les couleurs.

Remarque : Faire effectuer plusieurs passages pour chaque élève et varier les consignes très souvent, les possibilités étant quasiment inépuisables.

MATERIEL et VARIABLES :

- Passer d'un appui sur l'autre
- 1 pied, 2 pieds
- Entrer dans le plus grand nombre d'anneaux en un temps donné (5'', une chanson, un sablier...)
- Se retrouver seul dans un anneau au signal
- Changer de sens de déplacement dans une couleur...
- On peut utiliser également les intersections des anneaux.
- Pour les plus jeunes : utiliser un franchissement « à vue » avec éventuellement un support papier
- Travail en binôme : réaliser le même parcours que l'autre

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

Créer et utiliser la vitesse la plus adaptée pour diminuer les temps d'arrêt

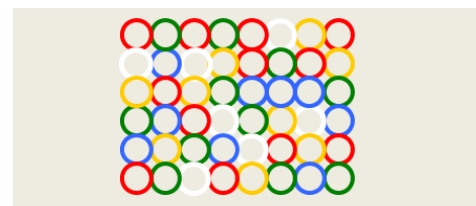


COMPETENCE : SAUTER

Niveau 2 : Bondir, rebondir sur des trajets variés

(Compétence minimale attendue en fin de cycle 3)

ATELIER : ANNEAUX



DISPOSITIF : En partant de l'un des côtés, franchir les anneaux en respectant des contraintes d'appui, de vitesse et de direction données ou non par les couleurs en recherchant des coordinations plus complexes.

MATERIEL et VARIABLES :

- Déplacement avec cloche-pied
- Utilisation de l'espace arrière avec un rebond
- Combinaison de 2 contraintes (anneaux verts et rouges = pied droit, bleus et jaunes = pied gauche)
- Confrontation, défi
- Changement de direction au signal
- Passage mains dans le dos...
- Travail en binôme : l'un propose un parcours, l'autre le réalise
- Effectuer un parcours et revenir au point de départ par le même

Ce qu'il y a à apprendre pour l'élève :

Enchaîner des bondissements avec une vitesse d'exécution plus importante et/ ou une contrainte plus grande tout en restant équilibré et tonique