

Franchir/ sauter à pieds joints/ sauter à cloche pied/ sauter loin

1- L'Echauffement avant le sport :

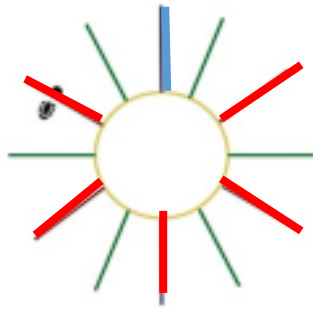
<https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q>

2- Le jeu du soleil : un jeu de l'USEP

Consignes pour les parents : Vous devez dessiner un soleil à la craie.

Le rond fait la taille d'un cerceau d'1 m de diamètre et il y a 12 rayons de 3 couleurs différentes :

- 1 rayon bleu = départ/Arrivée
- 6 rayons verts = à pieds joints
- 5 rayons rouges = à cloche pied



Jeu 1 : sauter en enjambant les rayons.

Jeu 2 : sauter en respectant le code couleur.

Jeu 3 : A deux, chacun sur son soleil, compter le nombre de passages par le rayon bleu (départ/ arrivée) sur une durée de 30 secondes.

3- Le jeu de « la rivière » :

Vous pouvez réinvestir les parcours de la semaine dernière et continuer l'histoire des souris !

Les souris doivent maintenant franchir des rivières. (Adaptez la largeur des rivières à votre enfant)

Il va devoir sauter de plus en plus loin avec plus ou moins d'élan.

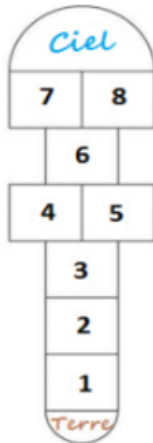


4- Le jeu « galopons » : En plus des rivières, les souris doivent sauter des obstacles plus ou moins haut !



5- Le jeu de marelle :

Consignes pour les parents : Vous devez dessiner une marelle. Voici 2 types de marelles :



Il vous faut également un gros bouchon de bouteille de lait en guise de caillou.

Pour les plus petits, vous pouvez dessiner la trace d'un ou deux pieds dans les cases pour les aider.



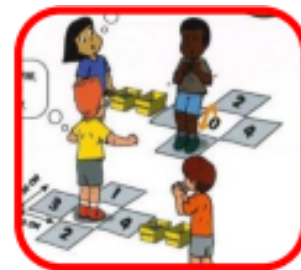
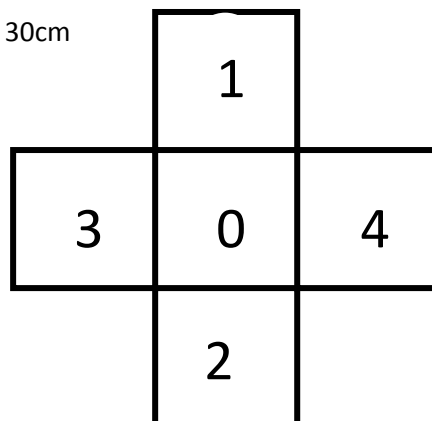
<https://www.youtube.com/watch?v=WQn5ms3IDc>

Sur cette petite vidéo, vous trouverez la règle du jeu et une démonstration mais également le jeu de la marelle des émotions qui peut être réalisé les jours de pluie!

6- Le jeu de la croix : un jeu de l'USEP

Consignes pour les parents : Vous devez dessiner une croix :

Avec des carrés de 30cm x 30cm



Jeu 1 : l'enfant se place sur la case 0 et doit faire : 0 – 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 0 – 4 A chaque fois, il revient dans la case centrale.

Jeu 2 : L'adulte dit le nombre et l'enfant saute sur la case donnée.

Jeu 3 : A deux, chacun sur sa croix, face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.