Toutes et tous dehors! – Bonnes pratiques: Espaces publics – Sauts et sautillements

Les jeux incluant différents bondissements améliorent la coordination et la détente. Ils se combinent très bien avec des exercices de calcul, de vocabulaire ou de concentration.

Sauts codés

Chercher puis rassembler plusieurs objets (cailloux, feuilles, bâtons, pives, etc.). L'enseignant leur assigne un code: caillou = sauter sur le pied gauche, bâton = sur le pied droit, feuille = à pieds joints, etc. Former de petits groupes qui aménagent leur propre piste avec env. huit objets. Les enfants enchaînent les sauts en respectant le code de chaque objet.

Variantes

- Enoncer à chaque saut un mot ou un chiffre d'une série (jours de la semaine, table de multiplication, partie de l'alphabet, etc.).
- Ajouter une tâche au code initial (p. ex. caillou sur feuille = saut sur le pied gauche et bras tendu de côté).