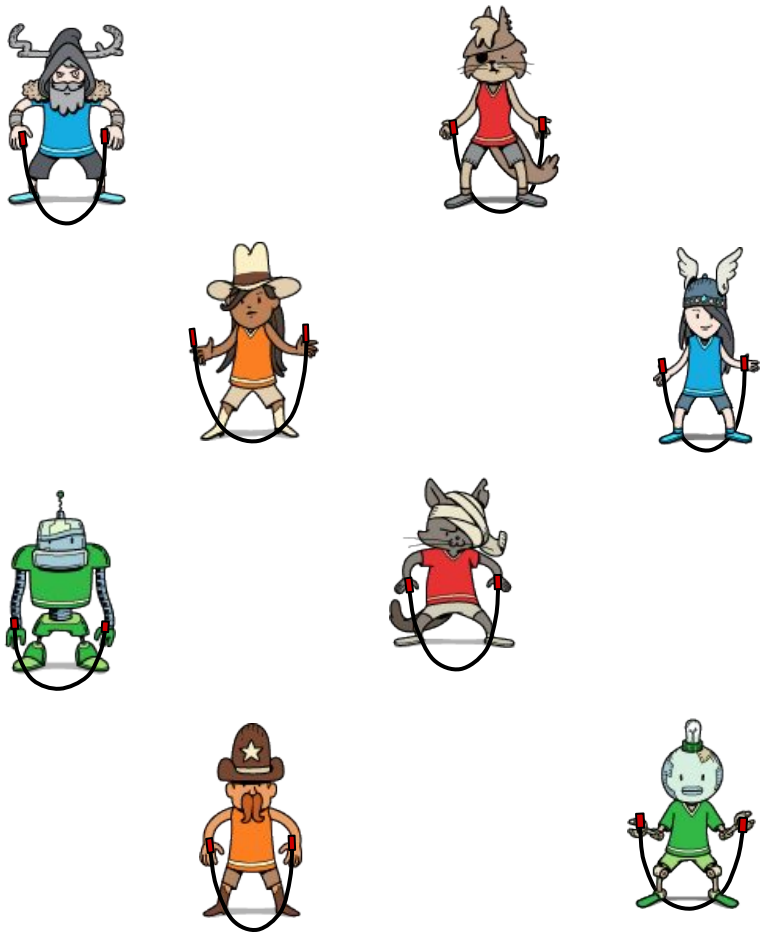
CORDE À SAUTER I

WÖRLDS



Lü

COMPÉTENCES

- Sauter à la corde (saut de base).
- Sauter à la corde de différentes façons.
- Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements.

VOCABULAIRE

- Coordination
- Défi

MATÉRIEL

- 1 corde à sauter par élève
- Wörlds *Corde à sauter I*

ORGANISATION

- 24 - 40 élèves
- 15 - 20 minutes

Les élèves se répartissent dans l'aire de jeu.

CORDE À SAUTER I

WÖRLDS

VARIATIONS

- Laissez aux élèves plusieurs minutes pour chorégraphier et répéter un enchaînement de saut à la corde, en travaillant avec un partenaire s'ils le souhaitent. Après quelques minutes, demandez aux élèves/groupes de se porter volontaires pour présenter leur numéro devant la classe.

GRAND GROUPE

- Demandez aux élèves de se placer en dyades. L'un des partenaires pratique le saut pendant que l'autre observe et/ou fait une évaluation de son partenaire. Ils changent de rôle avant de passer à la diapositive suivante.

PISTES DE DISCUSSION

- Citez un élément qui vous a plu dans l'un des exercices que vous avez regardés.
- Quel est le mouvement difficile que vous avez essayé aujourd'hui et qui vous a rendu fier?
- Quelles sont vos stratégies pour coordonner des mouvements difficiles?

COMMENT JOUER

1. Sur votre Lü, ouvrez votre contenu aimé, dirigez-vous dans la section Wörlds puis sélectionnez les options suivantes:
    a. Corde à sauter I;
    b. Jouer;
    c. Appuyez sur *Jouer* pour commencer.

2. Les élèves suivent les instructions affichées sur Lü. Si les élèves trouvent qu'un défi est difficile, encouragez-les à essayer et à demander de l'aide à leurs camarades.

3. Lorsque la plupart des élèves maîtrisent le mouvement, passez à la diapositive suivante. Continuez jusqu'à la dernière diapositive.

4. Faites un retour en grand groupe à l'aide des *Pistes de discussion* suggérées.

COMPÉTENCES

<u>Corde au sol</u>

- Devant et derrière
- Saut de côté
- Saut sur une jambe
- Saut croisé
- Saut en ciseaux

<u>Manipulation de la corde</u>

- Tourniquet de côté - gauche
- Tourniquet de côté - droite
- Grand 8

<u>Rotations</u>

- Enjambée, version marchée
- Tourne et immobilise
- Un seul saut
- Le grand 8 et saut
- Le tour à l'envers
- Skieur
- Cloche
- Saut sur une jambe
- Un pied devant l'autre
- Saut en ciseaux
- Mouvements en X
- Saut du joggeur

© Tous droits réservés - 2023