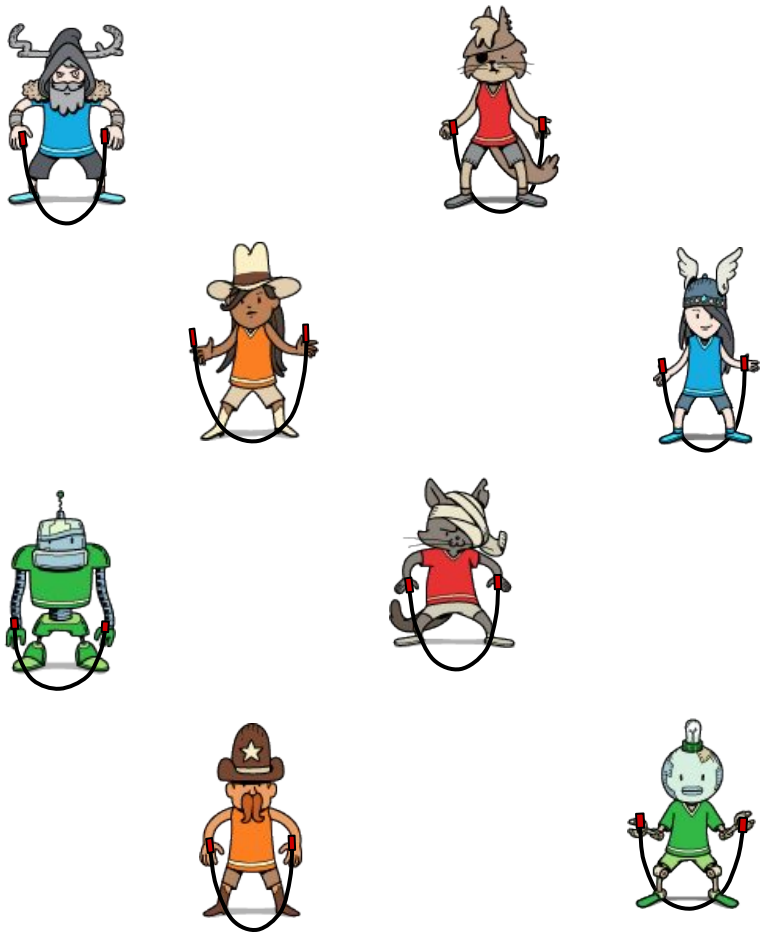
CORDE À SAUTER II

WÖRLDS



Lü

COMPÉTENCES

- Sauter à la corde (saut de base).★ → en 3e année
- Sauter à la corde de différentes façons.★
- Expliquer dans ses mots la fonction principale du système cardiovasculaire lors d'une activité physique.
- Expliquer dans ses mots la fonction principale du système respiratoire lors d'une activité physique.

VOCABULAIRE

- Action de non-locomotion
- Coordination
- Rythme
- Parties du corps

MATÉRIEL

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

ORGANISATION

- 24 - 40 élèves
- 15 - 20 minutes

Les élèves se dispersent dans l'aire de jeu devant Lü en s'assurant d'avoir assez d'espace pour exécuter les mouvements.

CORDE À SAUTER II

WÖRLDS

VARIATIONS

- Créez un jeu avec élimination en désignant un côté d'entraînement et un côté de compétition de l'aire de jeu. Tout le monde commence du côté de la compétition. Lorsque les élèves ne sont pas en mesure de compléter le mouvement, ils passent du côté entraînement. Les joueurs essaient de rester du côté de la compétition le plus longtemps possible.

GRAND GROUPE

- Répartissez les élèves en groupes de trois et exécutez les exercices à l'aide d'une longue corde.

PISTES DE DISCUSSION

- Citez un élément qui vous a plu dans l'un des exercices que vous avez regardés.
- Quel impact la corde à sauter a-t-elle sur votre système cardiovasculaire? Sur votre système respiratoire?
- Comment avez-vous encouragé ou aidé un camarade de classe aujourd'hui ?

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 II*.
   b. *Jouer*;
   c. Appuyez sur *Jouer* pour commencer.
2. Les élèves suivent les instructions affichées sur Lü. Lorsque la plupart des élèves maîtrisent le mouvement, passez à la diapositive suivante. Continuez ainsi jusqu'à la dernière diapositive.
3. Si les élèves trouvent un mouvement difficile, encouragez-les à essayer, en leur permettant de demander des conseils à leurs pairs.
4. Faites un retour en grand groupe à l'aide des *Pistes de discussion* suggérées.

COMPÉTENCES

- Enjambée
- Tourne et immobilise
- Un seul saut
- Le tourniquet gauche
- Le tourniquet droit
- Le grand 8
- Le tourniquet et saut
- Grand 8 et saut
- Le tour arrière
- Le skieur
- La cloche
- Le saut sur une jambe
- Un pied devant l'autre
- Le saut en ciseaux
- Mouvement en X
- Le saut du joggeur
- Le 180 avant
- Le 180 arrière
- Le tour complet
- Les bras croisés
- Le double saut
- La dyade : face à face
- La dyade: côte à côte

© Tous droits réservés - 2023