

# L'école à la maison

## Je saute !

**L'objectif :** travailler l'action motrice « sauter ».

**Les enfants :** à partir de 3 ans.

**La durée :** 15 minutes

**Ce qu'on travaille / ce qu'on attend de votre enfant :**

**Ce dont vous avez besoin :**

**Comment guider / aider votre enfant :**

**On travaille le domaine :**

« agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques »

**4 ou 5 serviettes éponges**  
(elles ne glissent pas et peuvent se nettoyer facilement)  
**1 chaise**

- Présentez l'activité :  
« aujourd'hui, on va jouer à sauter. On va faire 4 petits exercices... »

**Sauter loin :**



Pliez les serviettes en 2 en les espaçant.

**Consigne :** sauter de serviette en serviette.

**Le défi :** espacez de plus en plus les serviettes.

**Sauter en contrebas :**



Une serviette servira de zone de réception.

**Consigne :** monter sur la chaise et sauter sur la serviette.

**Le défi :** éloigner de plus en plus la serviette.

**Sauter en prenant de l'élan**



Alignez les serviettes pour délimiter la zone de réception.

Une serviette servira de zone d'appui pour le saut.

**Consigne :** en prenant de l'élan, saute le plus loin possible sur la bande de serviettes.

**Sauter par-dessus**



Roulez les serviettes pour en faire des haies.

**Consigne :** sauter par-dessus les boudins.

**Le défi :** sauter de façons différentes (à pieds joints – à cloche-pied).