

Équipements	Un ruban à mesurer ou une ficelle, ruban adhésif
Résultat(s) d'apprentissage	Jouer un jeu inuit et s'exercer aux habiletés de saut, d'agilité et d'équilibre.

Description

Le saut agenouillé est un jeu inuit. Traditionnellement, le saut agenouillé était une tactique employée par les chasseurs pour s'éloigner rapidement des prédateurs dans le cas où y aurait une confrontation lorsque le chasseur était sur ses genoux dans la neige, en train de dépecer un animal qu'il venait de tuer.

Selon d'autres histoires, le saut agenouillé était une manœuvre employée par les chasseurs pour se déplacer rapidement vers le rivage si la glace qu'ils traversaient commençait à rompre.

Vérifiez qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets ou obstacles qui pourraient poser un danger. Collez une bande de ruban adhésif sur le sol pour représenter la ligne de saut.

Pour commencer, l'enfant est à genoux sur le sol, le derrière en contact avec les pieds. Les orteils doivent être à plat sur le sol; l'enfant ne doit pas se tenir sur la pointe des pieds. L'enfant aligne ses genoux sur la ligne de saut et balance les bras de l'arrière tout en poussant le corps vers le haut et en avant, en essayant d'atterrir debout, aussi loin que possible de la ligne de saut.

Utilisez un ruban à mesurer ou une ficelle pour noter la distance des sauts. Mesurez la distance entre le talon le plus près de la ligne de saut, ou la partie du corps qui tombe par en arrière.

L'enfant répète l'exercice en essayant d'inscrire de meilleurs résultats à chaque essai.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec les enfants.

- Quelles habiletés est-ce que tu utilises au saut agenouillé?
- Est-ce que tes performances se sont améliorées ou ont diminué à chaque nouvel effort? Pourquoi est-ce que tu penses que c'est le cas?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Agrandir l'espace de saut de telle sorte que l'enfant peut faire une série de sauts d'affilée, sans mesurer la distance.		L'enfant s'exerce au saut en longueur sans élan, et on mesure la distance de son saut.		L'enfant fait son saut agenouillé à partir d'un oreiller ou un tapis posé sur le sol.		Avec la permission de l'enfant, utiliser des indices physiques et tenir la taille de l'enfant pour le/la stabiliser lorsqu'il/elle atterrit.