

FICHE ACTIVITE : ENTRETIEN CORPOREL – CE2

Niveau de classe ou Cycle concerné : ce2

Déroulement de l'activité : Echauffement :

- On trotte sur place en se faisant léger (sans taper les pieds) (2mn)
- On fait rouler les épaules vers l'avant et vers l'arrière (10 fois)
- On s'entrecroise les doigts et on fait des cercles avec ses mains. (20 fois)
- on lève un pied et on fait des huit avec le genou (10 fois sur chaque jambe)
- On fait tourner toutes les articulations du corps (épaules, tête, poignets, genoux, chevilles, torse)

L'objectif va être de faire un circuit « training » en enchaînant plusieurs exercices dans plusieurs domaines. On va d'abord découvrir les exercices puis les faire tous les uns après les autres.

Matériel nécessaire : Un ballon type foot ou basket, une corde à sauter, une raquette et une balle type ping pong ou tennis, une bouteille d'eau en plastique remplie.

Pour ce circuit il vaut mieux le faire dans le jardin ou une grande pièce qui ne craint rien.

Le circuit :

- 1) On fait 30 foulées rapides sur place
- 2) On descend accroupi et on remonte 10 fois
- 3) On fait 20 jongles avec la raquette et la balle
- 4) On fait 10 dribbles sur place avec le ballon (rebonds basket)
- 5) On prend la bouteille à une main bras tendu à hauteur d'épaule et on plie le bras et on le tend (10 fois chaque bras)
- 6) En équilibre sur un pied on fait passer la corde à sauter devant puis derrière (sans sauter juste en la faisant passer au-dessus de la tête) 10 fois
- 7) On met un pied sur le ballon et on change de pied sans s'appuyer sur le ballon (sauter en contrôlant la réception) 10 fois
- 8) On fait des allers retours de 5m(ou 5 pas) en dribblant avec le ballon (5fois)

Variables didactiques (facultatif) : Les enfants choisissent 5 exercices et les enchaînent.

Variante possibles (facultatif) : Chronométrer le circuit complet

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
---	--