

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.

Le circuit :

- 1) On descend accroupi puis on remonte en faisant un grand saut vertical (10 fois)
- 2) En équilibre sur une jambe on pédale avec l'autre sans toucher le sol (10fois chaque)
- 3) On fait un pas de côté en croisant les jambes sur 3 temps (hip hop).Les pieds font droit gauche droit puis gauche droit gauche.
- 4) Allongé sur le dos avec les jambes pliées on essaye de décoller les épaules du sol (10fois).Les mains sont le long du corps.
- 5) Debout on vient toucher alternativement genou droit avec main droite puis genou gauche avec main gauche puis fesse droite, gauche puis épaule droite, gauche (On essaye d'aller le plus vite possible 10 fois)
- 6) On se met à quatre pattes et on vient toucher ses talons avec ses fesses puis on vient frôler le sol avec son menton (devant) 10fois
- 7) Au sol en équilibre sur ses fesses on imite le rameur sans que les pieds touchent le sol et sans perdre l'équilibre
- 8) Debout on chasse un pied avec l'autre en faisant un mouvement de côté. Les pieds ne doivent pas se toucher on doit garder l'équilibre. Les mains sont le long des hanches.

Variables didactiques (facultatif) : Une fois que les enfants ont vu les exercices ils les enchaînent les 8

Variante possibles (facultatif) : Chronométrer le circuit complet

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