

## FICHE ACTIVITE : Gymnastique – CE2

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE2

Déroulement de l'activité : (indiquer les règles, le matériel, le but du jeu,

### 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)

### Exercice n°1 : *Abdominaux équilibre (10 mn)*

- On est assis et en tenant ses genoux on va rester en équilibre sur ses fesses pendant 10 secondes sans bloquer la respiration (5 fois)
- On est toujours en équilibre sur ses fesses mais on va faire 10 pédalages sans toucher le sol puis pause. (5 fois)

### Exercice n°2 : *La poutre (15mn)*

On va simuler un enchaînement sur la poutre en la matérialisant avec deux cordes ou ficelles disposées avec 15 cm d'espacement (façon rails). On va ensuite faire cet enchaînement :

- 1) bras tendus sur les côtés on fait 4 pas en avant avec les pointes de pieds qui touchent en premier.
- 2) on fait un demi-tour (choisir le bon côté).
- 3) de nouveau 4 pas.
- 4) on fait 4 pas en marche arrière.
- 5) on fait un saut en inversant les appuis (le pied de devant passe derrière et le derrière devant).
- 6) on marche en descendant très bas sur une jambe pour racler le sol avec ses doigts de pieds de l'autre.

On fait l'enchaînement en dehors des cordes pour bien le mémoriser et ensuite pour de vrai

Variables didactiques (facultatif) On peut se faire filmer afin de voir sa prestation et améliorer ensuite.

Variante possibles (facultatif) : On met des pénalités à chaque fois que l'on touche une des cordes.

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