

FICHE ACTIVITE : ENTRETIEN CORPOREL – CYCLE 2

Niveau de classe ou Cycle concerné : CP / CE1

Déroulement de l'activité :

Echauffement :

- Trotter sur place (dans une pièce ou jardin), toutes les 5 secondes on fait un petit saut à pieds joints.
 - Même chose mais toutes les 5 secondes, on fait 3 sauts à cloche-pied (droit et gauche)
 - Idem mais toutes les 5 secondes, on fait un pas sur le côté puis on revient au milieu (à droite puis à gauche)
 - Idem mais toutes les 10 secondes je me mets accroupi puis j'effectue un grand saut vers le haut et je trotte.
 - Idem mais toutes les 10 secondes je fais 2 pas glissés (à droite puis gauche)
- Cette série doit durer 5mn maximum.

Exercice n°1 : *Passe balle (20m)*

- Avec une balle (tennis ou autre) je fais circuler celle-ci devant moi puis derrière moi en gardant les bras tendus.
- Je fais pareil mais au-dessus de la tête puis en bas du dos.
- Je fais passer la balle sous ma cuisse droite puis sous ma cuisse gauche.
- Je jongle en lançant la balle d'une main dans l'autre avec les bras tendus devant moi.
- Je fais rouler la balle au sol de droite à gauche en la contrôlant avec l'intérieur des pieds
- Assis en position du « W » (jambes pliées pieds à plat au sol) je passe la balle sous mes genoux de la main droite à la gauche puis de la gauche à la droite derrière mon dos.
- Debout je fais passer la balle sous ma jambe droite puis j'inverse les pieds et je passe sous la gauche.

Variables didactiques (facultatif)

Cette séance peut se faire en musique ce qui est toujours plus motivant car on a un rythme qui est donné. Elle peut durer 25/30mn avec des pauses pour boire un peu d'eau.

Variantes possibles (facultatif) :

Ressources associées (facultatif)

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