

FICHE ACTIVITE : ENTRETIEN CORPOREL – CP/CE1

Niveau de classe ou Cycle concerné : CP / CE1

Déroulement de l'activité :

Echauffement :

-On trotte sur place en récitant l'alphabet, à chaque **voyelle** on fait un saut à pieds joints sur place

Idem mais à chaque **voyelle** on se met accroupi.

Idem mais à chaque **consonne** on fait un clap dans ses mains.

Idem mais à chaque **consonne** on fait un saut sur place à cloche pied. (le tout sur 5mn)

Exercice n°1 :

-On va faire cet enchaînement le plus vite possible : 4 pas en courant vers l'avant puis accroupi puis saut vertical puis demi-tour puis un pas de côté droit puis on revient au milieu puis un à gauche puis retour puis la même chose dans l'autre sens. On le fait lentement au début et quand on a mémorisé le cycle on le fait trois fois de suite puis pause. On fait 3 fois 3 séries (10mn)

Exercice n°2 :

-On se positionne debout avec les pieds légèrement écartés et on va faire un clap devant (ventre) bras tendus puis un clap derrière (dos) bras pliés. On le fait lentement et quand on a compris le mouvement on essaye de le faire le plus vite possible. On fait 4 séries de 10 (7mn)

Exercice n°3 :

-On marche sur place et on fait des claps sous sa cuisse droite puis sous la gauche. On fait 3 séries de 10 puis pause.

-Pour terminer on trotte sur place et fait un clap devant, un derrière, un sous la cuisse droite puis un sous la gauche (7mn)

Ne pas oublier de boire pendant les pauses.

Variables didactiques (facultatif)

Variantes possibles (facultatif) :

Ressources associées (facultatif)

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