

FICHE ACTIVITE 4: ENTRETIEN CORPOREL – CP/CE1

Niveau de classe ou Cycle concerné : cp ce1

Déroulement de l'activité : Echauffement :

On trotte sur place en étant le plus léger possible, pas de bruit avec les pieds. (1mn)
On fait un pas de côté et on revient, toutes les 5 secondes. (1mn)
En position debout on fait tourner les articulations, poignets, épaules, chevilles, genoux, coudes, tête, les uns après les autres. (3mn)
L'objectif de la séance va être un circuit »training ». Il va falloir enchaîner des exercices les uns après les autres en faisant des pauses après chaque circuit.

Le circuit : Dans le jardin ou une grande pièce on va devoir faire :

- 1) 30 foulées sur place en respirant bien
- 2) on descend 10 fois accroupi et on remonte
- 3) On prend la balle et on les lance d'une main à l'autre (10fois) sans qu'elle tombe
- 4) On prend la corde et on fait 20 sauts type boxeur (sans arrêt entre chaque)
- 5) On reste en équilibre sur une jambe pendant 30s
- 6) On met un pied sur le ballon et on change de pied en sautant sans s'appuyer sur le ballon. Le pied est juste posé (10 fois)

Matériel : une balle type tennis, un ballon foot ou basket, une corde à sauter.

Variables didactiques (facultatif) : Faire les exercices un par un avant de faire le circuit.

Variantes possibles (facultatif) : Donner des points à chaque série réussie. 2 exercices, puis 3 puis 4 etc...

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