

FICHE ACTIVITE : SAUTER ET RAMPER - CYCLE 2 ET 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : DU CP AU CM2

Déroulement de l'activité :

- Il faut être deux
- Une personne en quadrupédie (quatre pattes) sur un tapis ou couverture
- Prendre un chronomètre
- Faire l'exercice pendant 1 minute
- Compter le nombre de fois où l'on réalise l'exercice
- L'exercice consiste à poser les deux mains sur les hanches sur la personne en quadrupédie, sauter pied joint au-dessus des jambes de la personne en quadrupédie en prenant appui sur ces hanches, puis la personne qui est debout passe en rampant en dessous de la personne en quadrupédie. Recommencer l'exercice le plus de fois possible en une minute.

Variables didactiques :

On peut augmenter la durée de l'exercice à deux minutes.

Ressources associées (facultatif) :

Lien vidéo FA_ChApp2_C2C3_SAUTER ET RAMPER_ML5

<https://youtu.be/-K7F9mKrjq8>

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