

FICHE ACTIVITE : GYMNASTIQUE – CYCLES 2 ET 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : DU CP AU CM2

Déroulement de l'activité :

- **Image 1** : Equilibre sur un pied. Nécessité d'une bonne base d'appui.
- **Image 2** : La chandelle. De la position assise, partir en arrière. Jambes tendues.
- **Image 3** : Equilibre sur un genou. Genou, jambe et main opposées à plat au sol. Jambe et bras opposés tendus.
- **Image 4** : Planche faciale horizontale. Nécessité d'avoir un bassin correctement placé et fixé. Pied bien à plat. Tête relevée. Bras écartés du corps.
- **Image 5** : Assis jambes en crochet, élever une puis les deux jambes tendues. Buste et tête en arrière. Jambes tendues relevées. Bras à l'horizontale. Bien à plat sur 2 fesses.

Variables didactiques:

N'oubliez pas d'utiliser un tapis ou une couverture et une paire de basket. Pour les enfants de 6 à 7 ans, tenir les positions 5 secondes. Pour les 8-9 ans tenir 10 secondes. Pour les 10-11 ans tenir 15 secondes.

Recommencer les gestes de 1 à 3 fois.

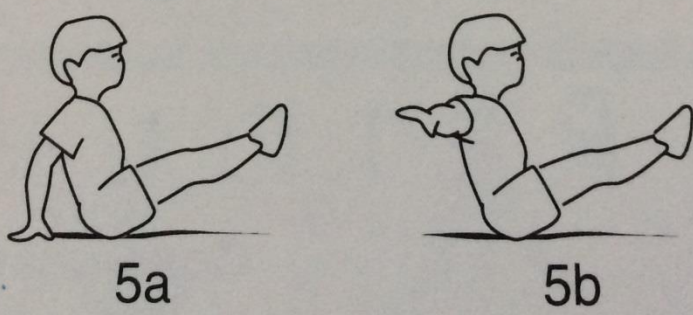
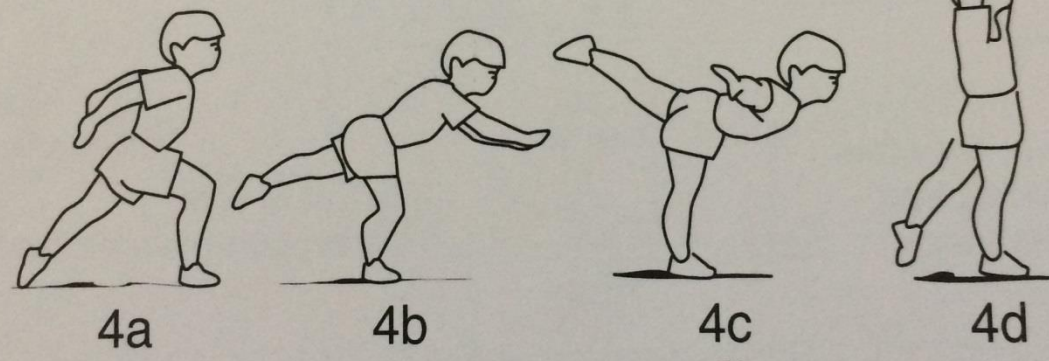
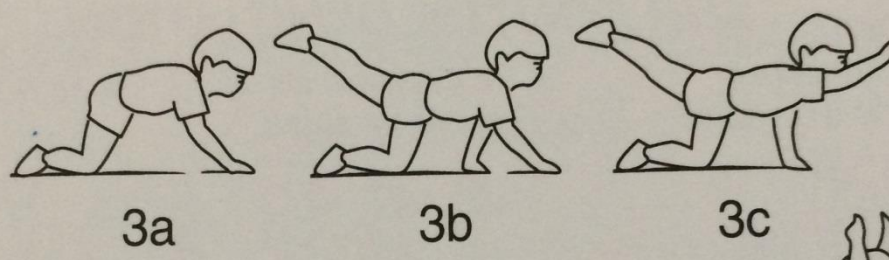
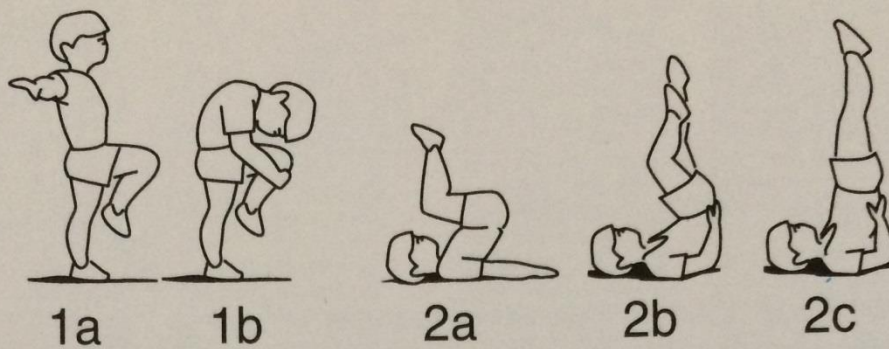
Variantes possibles :

Faire un petit défi avec ses parents ou frères et sœurs. Celui qui tiendra la position le plus longtemps possible.

Ou se prendre en photo. Un arbitre (les parents par exemple), vote pour celui qui a fait la position la plus jolie. Pour chaque position 1 point.

Ressources associées :

SITUATIONS AMÉNAGÉES



Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	Fiche proposée par : Manka Lenormand
--	--------------------------------------