

FICHE ACTIVITE : « alphabet sportif » - « CYCLE 2, NIVEAU CP/CE1/CE2 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CP, CE1, CE2

Déroulement de l'activité :

EX1 : l'alphabet du sportif



























L'enfant découvre et réalise l'ensemble de l'alphabet du sportif grâce à la fiche jointe. Exemple pour la lettre A, il doit réaliser cinq sauts de grenouille. L'élève peut répéter plusieurs fois l'alphabet.

EX2 : écrit ton prénom avec ton corps

L'enfant avec l'aide de la fiche, réalise l'enchaînement de tous les mouvements correspondant aux lettres de son prénom. Il peut regarder la fiche entre chaque lettre pour savoir ce qu'il doit effectuer ensuite. Si il le souhaite il peut réaliser son prénom et son nom.

Ex3 : réaliser la chorégraphie de son prénom et de son nom sur une musique

L'enfant choisi une musique et doit réaliser la chorégraphie de son prénom et de son nom. Il peut s'aider de la fiche mais l'objectif c'est qu'à force de répéter l'enfant apprenne la chorégraphie par cœur. Il peut à la fin réaliser la chorégraphie devant toute la famille.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fais 5 sauts de grenouille 	Fais 10 sauts pieds joints 	Fais 3 sauts en faisant demi-tour 	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes 	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois 	Fais superman 5 secondes (bras tendu en équilibre sur le pied opposé) 	Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois . 	Cours sur place, talon/ Fesses. 5 fois chaque talon. 	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, les mains jointes 
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
Saute comme un kangourou pendant 10 secondes 	Cours comme un lapin pendant 8 secondes 	Fais 10 pas chassés 	Debout, jambes écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois (squats) 	Fais semblant de boxer pendant 10 secondes 	Rampe comme un crocodile. 	Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 sec. 	Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec. 	Roule 
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois 	Fais 5 sauts à cloche-pied 	Fais 10 sauts pieds joints en reculant 	Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints B + T + B 	Cours comme un zèbre pendant 10 secondes 	Fais 5 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté 	Vole pendant 10 secondes . 	Fais 3 pompes . 	

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