

FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CE1 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE1

- 1) Trottiner sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Pied droit devant, retour, pied gauche devant, retour, pied droit derrière, retour, gauche, retour.(sur deux mesures) 5mn
- 3) Le patineur : poser pied à droite, glisser au milieu, poser à gauche, glisser.(3mn)
- 4) La brasse alternée: on démarre les poings fermés sur le torse, on tend devant, on écarte sur les côtés, on revient au milieu, on plie.(5mn)
- 5) Ecarter serrer: écarter les pieds sur les côtés, retour pieds joints.
- 6) Ecarter serrer plus clap : La même chose en faisant un clap sur le 1er temps.
- 7) On termine la séance en refaisant tous les mouvements une fois.

La séance dure entre 15 et 20 mn

Variables didactiques (facultatif)

Variantes possibles (facultatif) :

Ressources associées (facultatif) Séance vidéo en direct avec coach(Thierry)

Lien vidéo : <https://youtu.be/r6h1iL0WrBc>

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