

FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CE1 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE1

- 1) Trotter sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Chasse pieds : on va chasser un pied avec l'autre de façon latéral. Le droit chasse le gauche sans que les pieds se touchent. On se cale sur le tambourin. (3 x8)
- 3) Bras tendus/pliés : On commence avec les bras tendus sur les côtés au niveau des épaules et les poings fermés. **1** on plie le droit, **2** le gauche, **3** on tend le droit, **4** le gauche(3x8)
- 4) Même exercice mais de face : on commence avec les bras tendus devant au niveau des épaules. (3x8)
- 5) Horloge debout : on fait un saut à pieds joints en effectuant un quart de tour sur chaque **1 (temps fort)** (3x 2tours complets)
- 6) Enchaînement : on enchaîne les 4 exercices en se calant sur la musique.

La séance dure 16 mn

Variables didactiques (facultatif)

Variante possibles (facultatif) : on peut répéter l'enchaînement une 4ième fois ou plus pour rallonger la séance.

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

Lien vidéo : https://youtu.be/Ry4HB_OpcxY

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