

FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CE2 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE2

- 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) 3mn
- 3) La croix : sur deux mesures on fait un saut en finissant pied droit devant et gauche, retour, écarter côté, retour, pied gauche devant, retour, écarter, retour. (5mn)
- 4) La brasse alternée bras/jambes: on démarre les poings fermés sur le torse, on tend devant en pliant les jambes, on écarte sur les côtés en remontant, on revient au milieu en pliant, on ramène les bras en remontant. (5mn)
- 5) Ecarter serrer +clap : La même chose en faisant un clap sur le 1^{er} temps.
- 6) Horloge au sol : assis par terre on tourne d'un quart de tour sur chaque 1 du tambourin. Le mains poussent pour aider à tourner.(3mn)
- 7) On termine la séance en refaisant tous les mouvements une fois.

La séance dure entre 20 et 25mn

Variables didactiques (facultatif)

Variantes possibles (facultatif) :

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

Lien vidéo : <https://youtu.be/MaJur09oXI0>

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