

FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CE2 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE2

- 1) Trotter sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Touche épaules : on vient toucher l'épaule gauche avec la main droite et l'omoplate droite avec la main gauche. On inverse les mains sur chaque temps. (3x8)
- 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) Le pédalo : assis sur le sol, on va plier la jambe gauche en tendant la droite en restant en équilibre sur les fesses. Les mains ne touchent pas le sol. On inverse à chaque temps et on alterne mesure de pause et mesure de travail.
- 5) Hip-hop : Debout on croise la jambe droite à gauche, on revient, on croise la jambe gauche à droite, on revient. (3x8)
- 6) Enchaînement des 4 exercices en se calant sur la musique.

La séance dure entre 20 et 25 mn

Variables didactiques (facultatif)

Variations possibles (facultatif) :

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

Lien vidéo : <https://youtu.be/weeXypIt33o>

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