

## FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CM1 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CM1

- 1) Trottiner sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Ecarter serrer + clap (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 cage en verre : on envoie la main droite devant, gauche, droit côté, gauche côté. On doit donner l'impression d'être dans une cage en verre. (5mn)
- 5) On démarre debout pieds écartés, on descend en essayant de toucher ses talons avec ses mains. (3mn)
- 6) La brasse alternée : poings fermés sur le torse, on tend devant, on tend sur les côtés, on revient au centre, on plie sur le torse.(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	
---	--