

## FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CM1 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CM1

- 1) Trotter sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) 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.
- 3) Hip-hop : Debout on croise la jambe droite à gauche, on revient, on croise la jambe gauche à droite, on revient. (3x8)
- 4) La brasse alternée : Poings fermés sur le torse, on allonge les deux bras devant, on écarte sur les côtés, on rassemble devant, on regroupe sur le torse. (3 fois 8)
- 5) Horloge debout : On saute à pieds joints en faisant un quart de tour vers la droite sur les 1 de chaque mesure. (3 fois 2 tours complets)
- 6) Enchaînement des 4 exercices en se calant sur la musique. On fait deux mesures de pause entre chaque (3 fois)

La séance dure entre 20 et 25mn

Variables didactiques (facultatif)

Variante possibles (facultatif) :

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

Lien vidéo : <https://youtu.be/OW3PKuPKWFQ>

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