

FICHE ACTIVITE :Gymnastique rythmique « CM2»

Niveau de classe ou Cycle concerné : CM2

- 1) Trottiner sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Patineur : pose à droite, glisse au centre, pose à gauche, glisse. (3mn)
- 3) La brasse : bras pliés au torse, tendus devant, tendus côté, tendus devant, plié au torse. (3mn)
- 4) Devant derrière : on saute en finissant avec le pied droit devant le gauche derrière, on revient pieds joints, pied gauche devant on revient.(3mn)
- 5) Horloge debout : on tourne d'un quart en sautant sur chaque 1 du tambourin. (3mn)
- 6) On va enchaîner les 4 mouvements avec une pause entre chaque. (10mn)
- 7) Il va y avoir plusieurs essais avec du repos entre chaque.

La séance dure entre 20 et 30mn

Variables didactiques (facultatif)

Variante possible (facultatif) :

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

Lien vidéo : <https://youtu.be/6ec7i0dsp-4>

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