

FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CM2 »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CM2

- 1) Trotter sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Flexions verticales : On démarre debout pieds écartés, on descend en essayant de toucher ses talons avec ses mains. (3x8)
- 3) Le culbuto : debout on va chasser un pied avec l'autre de l'arrière vers l'avant. Les pieds ne se touchent pas. (3x8)
- 4) Demi-pompes : en appui sur les genoux, les doigts de pieds et les mains on descend le menton jusqu'à frôler le sol. (3x8)
- 5) La cage en verre : on envoie la main droite devant, gauche, droite côté, gauche côté. On doit donner l'impression d'être dans une cage en verre.(3x8)
- 6) Enchaînement les exercices 2, 3, 5 en se calant sur la musique. On fait deux mesures de pause entre chaque. (3 fois)

La séance dure entre 20 et 25 mn

Variables didactiques (facultatif) rajouter une série

Variante possible (facultatif) :

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

Lien vidéo : https://youtu.be/7uld_4UT_3M

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