

## FICHE ACTIVITE : Gymnastique rythmique « CP »

Niveau de classe ou Cycle concerné : CP

- 1) Trotter sur place en respectant les consignes énoncées par le coach(Thierry) 3mn
- 2) Un écart sur le côté droit avec un pied, retour, écart côté gauche, retour (3mn)
- 3) Un clap au-dessus de la tête puis un sur les hanches sans taper. (3mn)
- 4) Pied droit devant, retour, pied gauche devant, retour, pied droit derrière, retour, gauche, retour.(sur deux mesures) 5mn
- 5) Faire le moulin avec ses bras pliés en tenant le buste droit.
- 6) Faire le moulin horizontal avec les bras pliés
- 7) On termine la séance en reprenant tous les mouvements une fois (30s) 3mn

La séance dure entre 15 et 20 mn

Variables didactiques (facultatif)

Variantes possibles (facultatif) :

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

Lien vidéo <https://youtu.be/DOQA7Ymx3lg>

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