

FICHE ACTIVITE : ACROSPORT – CYCLE 2 ET 3 DU CP AU CM2

Niveau de classe ou Cycle concerné : DU CP AU CM2

Déroulement de l'activité :

- L'acroSPORT, aussi appelé acrogym, est le sport qui consiste à composer collectivement des acrobaties statiques ou en mouvement. Les figures statiques sont des pyramides dont il faut assurer la montée, le maintien durant 3 secondes et la descente.
- Utiliser une ou plusieurs couvertures ou un gros tapis
- Faire les figures en toute sécurité. Pousser les meubles, il faut de l'espace autour de vous.
- C'est une activité qui a déjà été abordée avec vos professeurs de sport.
- Faites attention à votre sécurité lorsque vous allez faire vos figures : bien positionner vos mains et vos pieds (jamais sur la colonne vertébrale) les mettre soit sur les fesses, sur le bas du dos ou sur les omoplates (os des épaules). Se tenir les poignets plutôt que les mains.
- Faites les figures proposées ci-dessous.
- Prendre des photos de vos figures et envoyées les à votre maîtresse si vous le désirez.

Variables didactiques :

Faire d'autres figures (soit celles déjà faites avec votre professeur de sport, soit en regardant sur internet sur le moteur de recherche « figures acrosport »)

Variante possible : Faire des figures à trois ou à quatre.

Ressources associées :





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