

## FICHE ACTIVITE : ECHAUFFEMENT – DEFI ACCROSPORT - CYCLES 2 ET 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : DU CP AU CM2

Déroulement de l'activité :

- Prendre une couverture ou un grand tapis
- Prendre un chronomètre
- Te mettre en quadrupédie (quatre pattes) au milieu de la couverture
- Avec ta main droite tu dois toucher les 2 côtés opposés en diagonale le plus de fois possible en une minute. Lève bien les genoux.
- Refaire la même chose avec ta main gauche
- Changer les rôles.

Variables didactiques (facultatif) :

- Tu peux augmenter la durée de l'exercice à 1 minute 30 ou 2 minutes.

Variantes possibles (facultatif) :

- Faire le même exercice en touchant les quatre coins de la couverture ou du tapis. D'abord avec la main droite pendant 1 minute, puis avec la main gauche.

Ressources associées (facultatif)

Lien vidéo FA\_ChApp4\_C2C3\_ECHAUFFEMENT DEFI ACCROSPORT\_ML9

<https://youtu.be/hldSwGSsomM>

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