

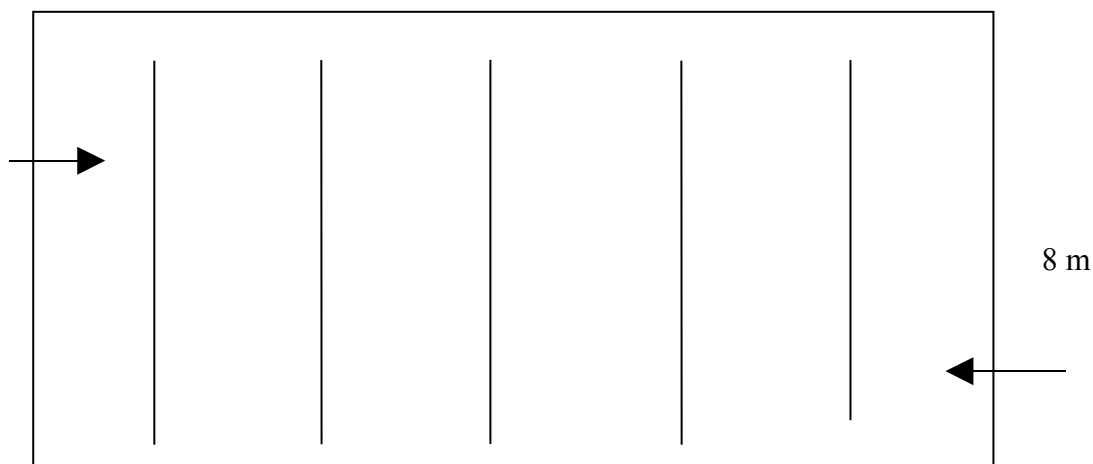
Aisance corporelle : coordination / déplacements / adaptabilité

Matériel : cordelettes nouées entre elles pour délimiter 3 à 4 zones de déplacement.

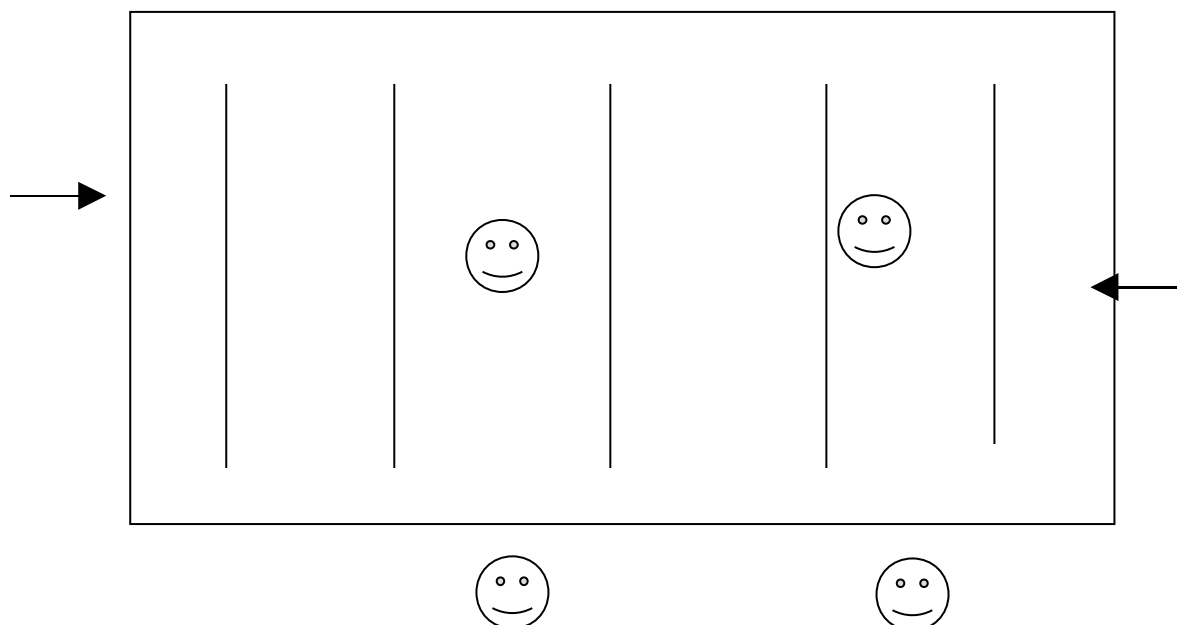
Effectif : classe

15m

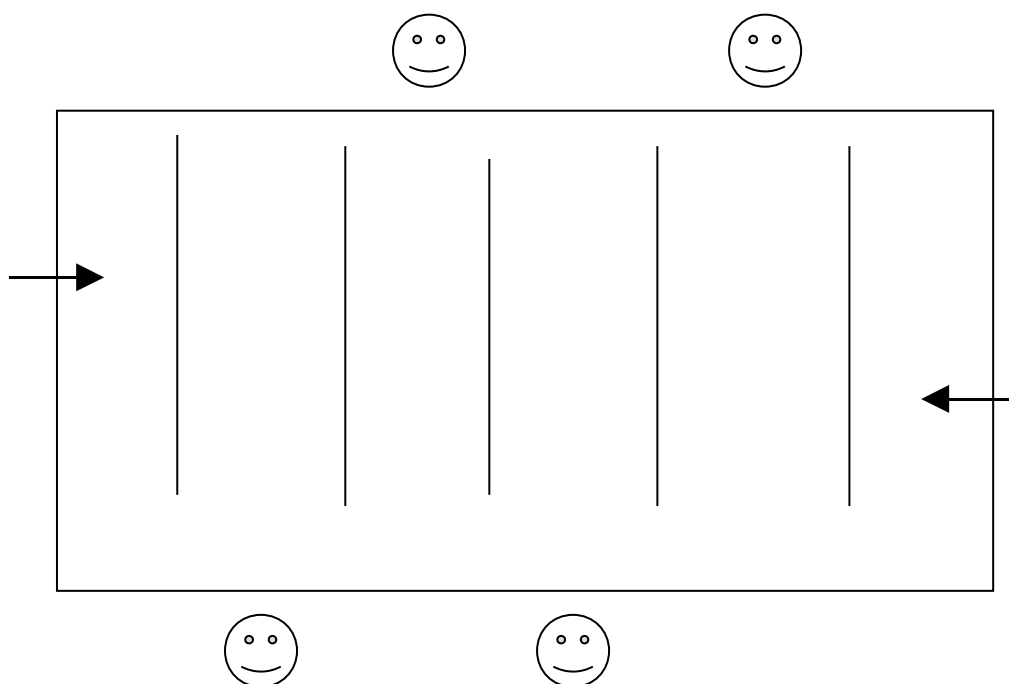
15 m



Situation 1 : Traverser en aller/retour en variant le mode de déplacement dans chaque zone (courir, sautiller, grandes foulées, cloche pied, talons fesse, pas chassés, marche arrière, montée de genoux...). Les zones peuvent être numérotées pour faciliter la consigne.

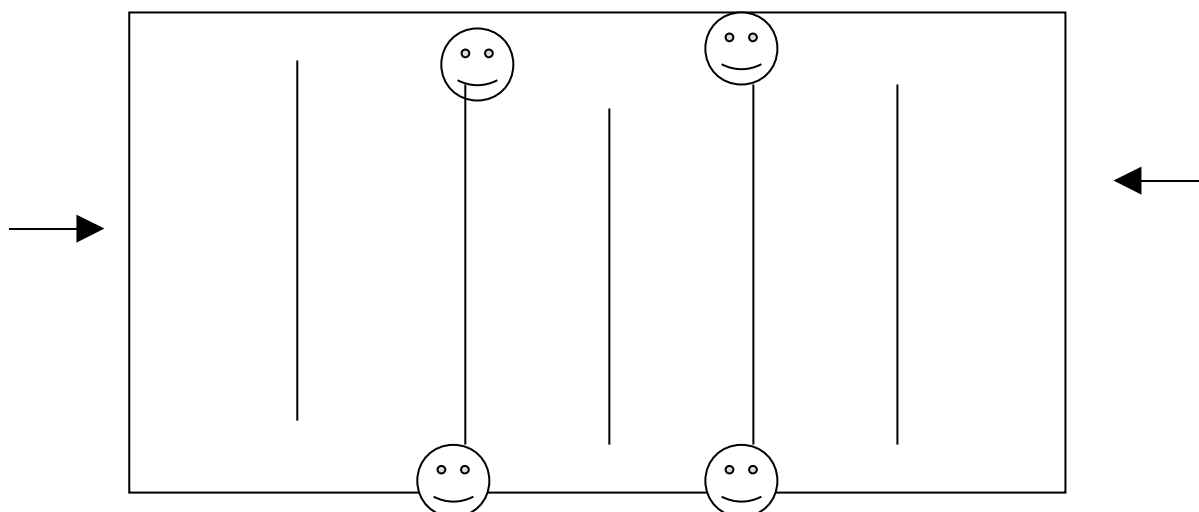


Situation 2 : même démarche avec deux « chefs d'orchestre » : ils miment, le mode de déplacement à adopter par les autres élèves dans la zone où ils sont placés. Ils peuvent en changer régulièrement. Les zones sans « chef d'orchestre » : consigne de déplacement fixe, imposé par l'enseignant.



Situation 3 : même démarche avec quatre « chefs d'orchestre » : ils montrent, le mode de déplacement à adopter par les autres élèves. Ils peuvent en changer régulièrement.

Les 4 chefs d'orchestre peuvent être préalablement placés sur le même côté ; Réduit ainsi la difficulté de prise d'informations.



Situation 4 : des élèves sont placés à chaque extrémité des cordelettes. Ils peuvent faire glisser au sol les cordelettes pour faire varier la grandeur des zones.

Consigne : faire 3 bonds dans chaque zone, quelque soit leur grandeur. Ensuite faire varier le nombre de bonds attendus : de 3 à 5 bonds en fonction des capacités physiques des élèves.