



Tabata et ateliers autour du courir, sauter, lancer.

Effectif : groupe classe, travail collectif, puis par ateliers rotatifs.

Matériel : petits cerceaux, plots, petites haies, tapis numéroté de type « Casal », sac à grains, ardoises, 5 disques, une grande poubelle, des cordes à sauter.

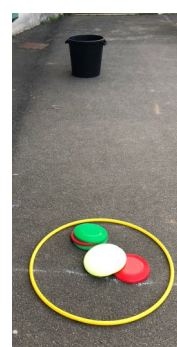
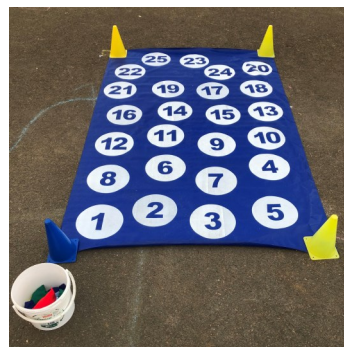
Entrée dans l'activité (10 minutes) :

Espace organisé pour les élèves de telle manière à ce que la distanciation soit respectée. L'échauffement se déroule en musique avec une invitation de la maîtresse à ce que les élèves effectuent des mouvements de poignée, sautent à cloche-pied sur un pied puis sur l'autre pied, effectuent des ronds, coudes en avant, fléchissent légèrement pour se tenir les deux genoux et effectuent des ronds, avec ceux-ci, de même avec les mains posés sur les épaules et les coudes en avant. Mouvements de circumduction du bassin, de la tête, déplacements latéraux en allant toucher un pied, d'un côté, puis de l'autre. Finir par des flexions bras tendus.

Phase motrice (20 minutes) :

1ère situation : Différents élèves prennent la place de la maîtresse, pour proposer à leurs camarades, différents mouvements de courses sur place, variées avec levers de genoux, de positions alternées « écartés / serrés », des fentes avant jambes fléchies alternativement, en croisant et décroisant ses pieds l'un devant l'autre, avec des sauts d'avant en arrière.

2ème situation : répartition des élèves de la classe en 4 ateliers rotatifs distincts dont un dédoublé.



Sur le premier atelier, les élèves ont à sauter dans 2 cerceaux, ou l'extérieur des deux autres, puis à franchir 4 haies dans la continuité, ils reviennent ensuite le long en marchant. Cet atelier est dédoublé.

Le second atelier invite les élèves à s'exercer librement à faire de la corde à sauter, et ce en fonction des capacités de chacun.

Sur le troisième, ils ont à lancer des sacs à grains le plus précisément possible, sur des cibles numérotées, et un des élèves comptabilise les points cumulés.

Enfin au dernier atelier, ils se saisissent chacun leur tour d'un « freesbee », pour l'envoyer dans la poubelle mis à une certaine distance.

Conclusion :

Les sollicitations des élèves sont très intenses sur la première situation, un travail de coordination, est permanent. Les activités autour du courir, sauter, lancer sont ludiques et fondamentales à travailler. Ces situations sont très simples à mettre en œuvre.