

SEANCE N°3 : PARCOURS AU GYMNASE

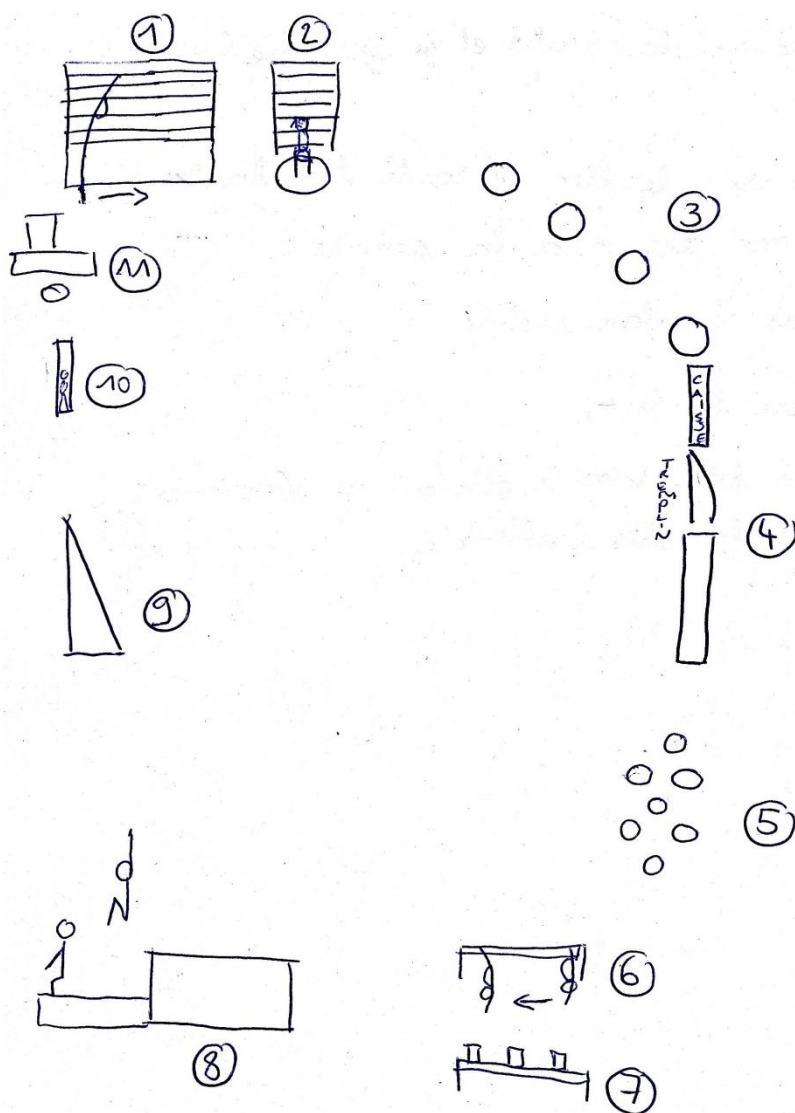
MS/GS

Domaine : Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Compétences :

- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

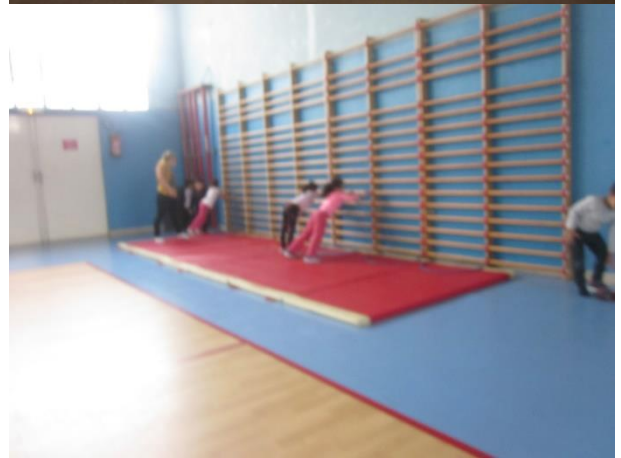
Organisation de la séance :



- ① Se déplacer sur le côté en appui sur les bras
- ② Accroupi dans le cerceau, je pose mes mains dans le cerceau puis je monte mes pieds le plus haut possible en m'aidant des espaliers
- ③ St de lapin ④ Je marche sur la caisse je saute sur le tremplin puis je stabilise (ne bouge plus)
- ⑤ Handstand ⑥ Je pose mes pieds ou genoux sur la poutre mes mains qui est puis se me déplace

Consigne :

- ⑦ Je marche sur la poutre et je franchis les obstacles
- ⑧ je marche sur le bloc je saute très haut, en montant mes genoux à la poitrine.
- ⑨ Je roule sur le plan incliné
- ⑩ Je glisse sur le ventre
- ⑪ Je mets un pied dans le cerceau je pose mes mains et je franchis l'obstacle.



Parmi les ateliers proposés, des ateliers déjà expérimentés et des nouveaux :

- Saut de lapin dans les cerceaux



- Saut en extension avec rebonds au tremplin :



- Déplacement sur le côté à genoux sur la poutre





- Travail de déplacement sur le banc allongé :



- Saut de « Marelle »



- Travail de déplacement latéral en appui sur les bras aux espaliers

