

30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : LOCOMOTIONS + MANIPULATIONS

Matériel

4 balles de tennis
12 plots coniques
2 ballons (tornball et peau d'éléphant)
2 parcours de plots coniques pour davantage d'actions



Atelier n°2

Objectif : slalomer entre des plots en manipulant une ou plusieurs balles

Descriptif de l'atelier

Je slalome :

1. en marchant entre les petits plots et en portant le ballon dans les mains devant moi. Je reviens en courant à côté des petits plots.
2. en marchant entre les petits plots et en portant le ballon derrière le dos.
Je reviens en courant à côté des petits plots.
3. en marchant entre les petits plots et en portant le ballon d'une seule main, bras tendu. Je change de main pour le trajet retour.
4. en marchant entre les petits plots et en portant une balle de tennis dans chaque main, mains à plat, bras tendus. Je reviens en trotinant à côté des petits plots.
5. en conduisant un ballon entre les plots avec les pieds. Je reviens en conduisant le ballon avec les pieds à côté des plots.
6. en conduisant un ballon entre les petits plots avec un pied. Je reviens faisant la même chose avec l'autre pied.
7. en dribblant des deux mains avec un ballon entre les petits plots. Je reviens en dribblant tout droit à côté des petits plots.
8. en dribblant d'une main avec un ballon entre les petits plots. Je reviens en dribblant entre les petits plots de l'autre main.
9. en dribblant des deux mains avec une balle de tennis entre les petits plots. Je reviens en dribblant tout droit à côté des petits plots.
10. en dribblant d'une main avec une balle de tennis entre les petits plots. Je reviens en dribblant entre les petits plots de l'autre main.
11. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- Disposition plots
- Modes de déplacement
- ...
- Objets à manipuler
- Vitesse du déplacement
- ...

Défi en image

