

30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : MANIPULATIONS PROJECTIONS RECEPTIONS

Matériel

- 3 plots triangulaires
- 3 balles de gymnastique
- 3 balles de tennis

Tous les élèves peuvent être en action.



Atelier n°6

Objectif : manipuler différents objets dans différents espaces

Descriptif de l'atelier

1. Debout, je fais rouler la balle de tennis sous mon pied gauche puis sous mon pied droit sans en perdre le contrôle.
2. Debout, je tiens en équilibre sur la balle de tennis sur un pied 3 secondes. Je fais la même chose sur l'autre pied.
3. Je mets la balle de tennis sur le plot que je tiens avec les deux mains. Je m'assois sans faire tomber la balle de tennis. Je me relève sans faire tomber la balle de tennis.
4. Je mets la balle de tennis sur le plot que je tiens avec une main. Je m'assois sans faire tomber la balle de tennis. Je tiens le plot avec l'autre main. Je me relève sans faire tomber la balle de tennis.
6. Je mets le ballon dans le plot que je tiens avec les deux mains. Je m'assois sans faire tomber le ballon. Je me relève sans faire tomber le ballon.
5. Je mets le ballon dans le plot que je tiens d'une main. Je m'assoie sans faire tomber le ballon. Je tiens le plot avec l'autre main. Je me relève sans faire tomber le ballon.
6. Allongé sur le sol, je pose le plot sur mon front puis je m'assois sans que le plot ne tombe. Je me rallonge sans que le plot ne tombe.
7. Assis par terre, je pose le plot sur ma tête puis je me mets debout sans qu'il ne tombe. Je me rassois sans que le plot ne tombe.
8. Debout, je coince la balle de tennis sous mon menton. Je m'assois puis je m'allonge sur le sol. Je me rassois puis je me relève.
9. Debout, je pose le plot sur le bout de mon pied. Je fais un tour sur moi-même dans un sens puis dans l'autre sens sans que le plot ne tombe.
10. Debout, je pose le plot sur le bout de mon autre pied. Je fais un tour sur moi-même dans un sens puis dans l'autre sens sans que le plot ne tombe.
11. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- *Objet(s) à manipuler*
- *Mode de transport de l'objet/des objets*
- *Vitesse d'exécution*
- *Espaces investis*
- *Interactions entre élèves*
- ...

Défi en image

