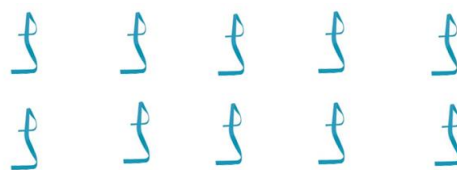


30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : LOCOMOTIONS

Matériel

10 haies
2 parcours de haies en parallèle pour davantage d'actions



Atelier n°1

Objectif : franchir des haies en adoptant différents modes de déplacement

Descriptif de l'atelier

1. Je marche, j'enjambe les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
2. Je me déplace en pas chassés, j'enjambe les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
3. Je me déplace en pas chassés en commençant par l'autre pied. J'enjambe les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
4. J'effectue un aller-retour. Je me déplace en pas chassés, j'enjambe les haies. Je reviens en commençant par l'autre pied.
5. Je me déplace en marche arrière, j'enjambe les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
6. Je marche à 4 pattes et je passe par-dessus les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
7. Je marche et je saute par-dessus les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
8. Je marche et je saute par-dessus les haies sur un pied. Je reviens en courant à côté des haies.
9. Je marche et je saute par-dessus les haies sur un pied en changeant de pied à chaque fois. Je reviens en courant à côté des haies.
10. Je cours et je saute par-dessus les haies. Je reviens en courant à côté des haies.
11. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- Ecartement des haies
- Mode de déplacement
- ...
- Vitesse du déplacement
- Posture (tête, regard...)
- ...

Défi en image

