

30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : LOCOMOTIONS

Matériel

16 plots triangulaires

2 parcours de plots en parallèle pour davantage d'actions



Atelier n°7

Objectif : slalomer entre les plots triangulaires en adoptant différents modes de déplacement

Descriptif de l'atelier

Slalomer entre les plots triangulaires :

1. en marchant à l'aller et au retour.
2. en faisant de très grands pas. Je reviens en courant à côté des plots.
3. en faisant de tout petits pas. Je reviens en courant à côté des plots.
4. en marchant à pas de loup (sans bruit). Je reviens en courant à côté des plots.
5. en marchant à quatre pattes. Je reviens en courant à côté des plots.
6. en marchant en arrière à l'aller et en avant au retour.
7. en pas chassés. J'effectue le retour en pas chassés en commençant par l'autre pied.
8. en sautant, les 2 pieds joints (comme un kangourou). Je reviens en courant à côté des plots.
9. en marchant accroupi (comme un canard). Je reviens en courant à côté des plots.
10. en marchant à quatre pattes sur le dos. Je reviens en courant à côté des plots.
11. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- *Ecartement des plots*
- *Mode de déplacement*
- *Interactions*
- *Vitesse du déplacement*
- *Posture (position des bras, de la tête, regard)*
- ...

Défi en image

