

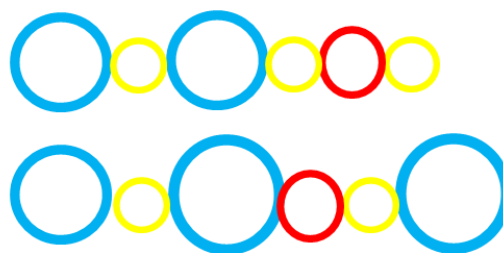
30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Famille de patrons moteurs : LOCOMOTIONS

Matériel

12 cerceaux

2 parcours de cerceaux en parallèle pour davantage d'actions



Atelier n°4

Objectif : adopter différents modes de déplacement dans un parcours fait de cerceaux

Descriptif de l'atelier

1. Je marche en posant les 2 pieds (l'un après l'autre) dans chaque cerceau. Je reviens en courant à côté des cerceaux.
2. Je marche en mettant un seul pied dans chaque cerceau. J'effectue un aller-retour.
3. Je marche en arrière en mettant les 2 pieds (l'un après l'autre) dans chaque cerceau. Je reviens en courant à côté des cerceaux.
4. Je marche en arrière en mettant un seul pied dans chaque cerceau. Je reviens en courant à côté des cerceaux.
5. J'avance en sautant à pieds joints dans chaque cerceau. Je reviens en courant à côté des cerceaux.
6. J'avance en sautant à cloche pied dans chaque cerceau. Je reviens en courant à côté des cerceaux.
7. J'avance en sautant à cloche-pied de l'autre pied dans chaque cerceau. Je reviens en courant à côté des cerceaux.
8. Je marche en mettant les deux pieds dans les cerceaux bleus, un seul dans les autres. J'effectue un aller-retour.
9. Je marche en mettant les deux pieds dans les cerceaux bleus. Un pied dans les cerceaux rouge, l'autre dans les cerceaux jaunes. J'effectue un aller-retour.
10. ...

Variables de simplification ou de complexification :

- Disposition de cerceaux
- Vitesse du déplacement
- Posture (bras, tête, regard...)
- Codage des cerceaux (taille, couleur)
- Mode de déplacement

Défi en image

