

CYCLE :

Baby Athlé








 Séance

1-6

Objectif: Evaluation du groupe
 Classe Ecole

Date :

Objet SE: Echauffement des enfants.

Durée	Objectif(s)	Schéma	Critères de réalisation(s)	Critères de réussite(s)	Amélioration ++	Facil - et --	Matériels
4'	Petit échauffement cardio	Faire courir le groupe sans qu'il se touche sans faire mal à l'autre, sans toucher au matériel.	J'écoute les consignes de l'adulte	Savoir faire la statut	Consigne statut sur un pied, assis, bras en l'air, yeux fermés et repart	Alterner marche et course.	Aucun, espace sécurisé
10' pour l'ensemble. Ne pas tout faire, ce sont des idées à varier.	ENTRER DANS L'ACTIVITÉ je me déplace comme...	 L'araignée Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol . Max 4m  Le pingouin Je marche sur les genoux les bras le long du corps D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi  La grenouille  Le canard Je marche accroupi sans poser les mains  L'ours Je marche en quadrupédie, jambes tendues et écartées  Le papillon D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je glisse dans cette position en se tirant par les mains  Le serpent Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	je vais jusqu'au bout du chemin ou jusqu'à l'endroit que m'indique l'adulte. Max 8m Max 8m Max 8m Max 4m Max 4m Max 8m	je ne fais pas la course pour arriver le premier mais je m'applique. Le retour au point de départ se fait en marchant. APPRENTISSAGE DE LA SECURITE : Je commence mon déplacement lorsque l'enfant devant moi a franchi la première ligne de tapis.	Je monte mon bassin à mes genoux. Je regarde le plafond j'attends mon tour à une des extrémités du chemin de tapis en faisant « le petit train » (debout et en file indienne, je pose les mains sur les épaules du camarade devant moi)	Je fais 1 arrêt seulement	5 tapis de 1 x 2 m mis bout à bout Mettre une bancs pour reperer les enfants



La puce

En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Je reprends un appui en déplaçant les mains et je recommence.

Max 4m



Le lapin

D'une position accroupie, je saute en prenant appui sur les mains.

Max 8m



Le crabe

En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps.

Max 4m



La tortue

Sur le ventre, j'attrape mes chevilles avec les mains et je décolle les genoux et les épaules

Statique



L'étoile de mer

Allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, paumes de mains face à face, j'écarte les bras pour les rapprocher le plus possible des cuisses. Je remonte bras tendus en cerclant de la même façon et ainsi de suite.

Statique