

APQ 30 Semaine 3

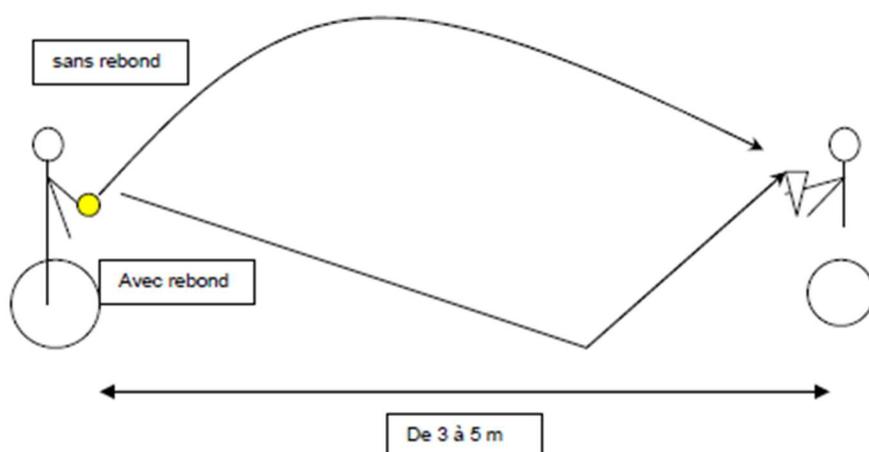
Domaine athlétisme : courir sauter lancer (USEP)

6 – Lancer de précision :

Réussir 3 lancers successifs 2 avec rebond, 1 sans rebond

Barème : 2 points par lancer réussi

4 élèves dans un cerceau avec un cône retourné en main, 1 élève avec 3 balles de tennis se place dans le cerceau situé en face de son coéquipier et envoie la balle dans le cône directement (sans rebond) ou indirectement (avec rebond). Le lanceur doit être obligatoirement dans le cerceau, le réceptionneur a la possibilité de sortir un pied du cerceau.



Domaine coordination, renforcement musculaire (A mon école on s'active)



PAS CHASSÉS CROISÉS

BUT DU DÉFI

Réaliser le parcours de pas chassés le plus rapidement possible. L'enchaînement est le suivant :
1 pas chassé vers la Droite // 2 pas chassés vers la Gauche
3 pas chassés vers la D // 4 pas chassés vers la G
2 pas chassés vers la D
L'enfant est revenu au centre, à la place du départ.

DISPOSITIF

L'enfant se positionne les 2 pieds dans les cerceaux situés le plus au centre.



MATÉRIEL

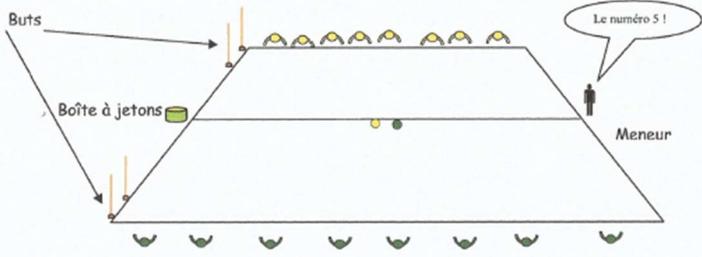
- 1 chronomètre
- 6 cerceaux (ou craie au sol ou carrelage à la maison)
- 2 plots de couleurs différentes

VARIABLES

- en duel, à 2 ou en équipe : faire le parcours plus rapidement que son adversaire, cumuler les temps de l'équipe
- modifier le mode de déplacement (cloche pied, pieds joints...)
- utiliser les plots de couleur placés aux extrémités. A chaque déplacement, l'enfant se dirige vers le plot indiqué par l'adulte et revient au centre (série de 4 pas chassés)
- faire le parcours avec une raquette en main, puis une balle sur la raquette

Domaine jeux collectifs (DSDEN 86)

Le bérét ballon au pied

DISPOSITIF	CONSIGNES
 <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none">4 plots pour délimiter les buts2 ballons de couleurs différentes1 terrain (15/20m. sur 10/15m.)1 boîte de jetons pour le score <p>Organisation de la classe :</p> <ul style="list-style-type: none">2 équipes différenciéesNuméroter de la même façon les joueurs de chaque équipeFaire 3 parties en changeant les N° de chaque joueurA chaque partie, appeler chaque N° dans un ordre aléatoire	<p>Marquer un but pour donner des points à son équipe.</p> <ul style="list-style-type: none">2 points (2 jetons) pour le 1^{er} qui marque1 point (1 jeton) pour le 2^e s'il marque0 point pour tout ballon « mort ». <ul style="list-style-type: none">Le maître appelle un numéro et les joueurs correspondants vont chercher leur ballon.Les joueurs appelés ramènent leur ballon dans leur but en le conduisant au pied.Le ballon sorti des limites est un ballon « mort ».Chaque joueur récupère un ou deux jetons selon sa réussite dans la « boîte à jetons ». <ul style="list-style-type: none">Donner le résultat de l'équipe à chaque fin de partie.

Domaine artistique (Vesoul 1)
Cerceau fitness (Hula hoop)

<https://www.youtube.com/watch?v=YQcc-9Fj7VQ>

Jeu de récré jeu de Molkky (DSDEN 86)

Le Molkky

Effectif : groupe classe, formation d'équipes de 4 joueurs.

Matériel : des jeux de Molkky

Espace d'évolution : cour, salle de motricité, stade ou autres

Entrée dans l'activité (5 minutes) :

Réaliser quelques flexions, sautiller sur place puis dégourdir ses jambes.

Effectuer quelques mouvements du bassin : rotations.

Les bras tendus sur le côté à hauteur d'épaules, faire des moulinets d'avant en arrière puis d'arrière en avant.

Les bras le long du corps, réaliser des moulinets type dos crawlé.

Phase motrice (25 minutes) :

Règles :

Le principe du jeu est de faire tomber des quilles en bois à l'aide d'un lanceur. Les quilles sont marquées de 1 à 12. Le premier joueur arrivant à totaliser exactement 50 points gagne la partie.

Au début d'une partie les quilles sont placées à 3m des élèves. Lorsqu'une quille a été abattue, on la relève juste là où elle se trouve, sans la soulever. C'est ainsi qu'au cours de la partie, les quilles s'éparpillent et s'éloignent.

Il y a deux façons de marquer des points :

Une seule quille est tombée : le joueur marque alors autant de points que le nombre indiqué sur la quille.

Plusieurs quilles sont tombées : le joueur marque autant de points que de quilles renversées.

Si un joueur ne marque aucun point trois fois de suite, il est éliminé et s'occupera de la marque jusqu'à la fin du jeu.



Positionnement des quilles en début de partie :