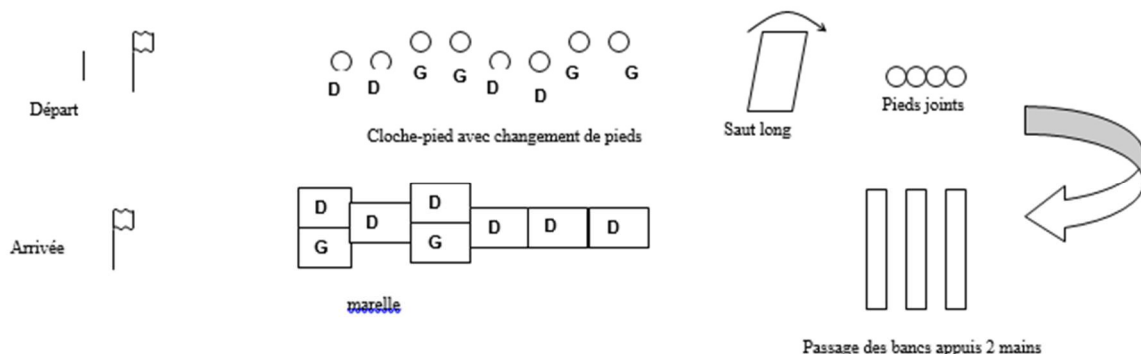





APQ 30 Semaine 5

Domaine athlétisme : courir sauter lancer (USEP)

Parcours saut :



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

Échauffement	Pas de côté rythmés	3
		
<p>Temps : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Croiser les pieds lors des déplacements latéraux • Taper dans ses mains lorsqu'on change de direction 		
<p>➤ Plutôt que de croiser vos pieds lors des déplacements, bondir de gauche à droite</p> <p>➤ Ajouter des mouvements (lever la jambe, tourner sur soi-même, etc.)</p> <p style="text-align: right;">RETOUR</p>		
Aérobic	Sauts étoiles	2
		
<p>Temps : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position droite • Sauter le plus haut possible en écartant les bras et les jambes (en étoile) • Revenir en position droite 		
<p>➤ Commencer en position accroupie et atterrir en position droite</p> <p>➤ Commencer en position accroupie et atterrir en position accroupie</p> <p style="text-align: right;">RETOUR</p>		
Habilitété	Sumo touche-pied	1*
		
<p>Temps : 60 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bras au-dessus de la tête, jambes écartées et genoux fléchis • Toucher le pied avec la main opposée • Se relever et alterner 		
<p>➤ Faire l'exercice les yeux fermés</p> <p>➤ Augmenter la distance entre les pieds</p> <p style="text-align: right;">RETOUR</p>		

Domaine jeux collectifs (DSDEN 86)

Les paniers de baskets peuvent être remplacés par des cibles peintes au mur ou des cerceaux accrochés (hauteur de 2 à 2,50 m)

Des ateliers de basket-ball

Effectif : groupe classe.

Matériel : ballons, plots, cerceaux, chasubles, paniers ou cibles en hauteur.

Espace d'évolution : cour, gymnase, autres.

Entrée dans l'activité : Rappeler les consignes générales d'organisation (constitution des groupes, écoute des consignes, préciser les modalités de changement d'activité). Trois ateliers de **10 minutes** sont proposés successivement, organisés parallèlement.

Différentes ateliers :

1ère situation : les tirs, 1 ballon par élève, des tracés au sol à proximité des paniers. (Ajuster la distance pour inciter à un geste qui demande un effort de plus en plus important.

But du jeu : tirer depuis le trait le plus près du panier, si l'élève réussit, il recule sur le trait suivant. En cas d'échec, il avance d'une trait. Le vainqueur est celui qui arrive le premier au dernier trait.



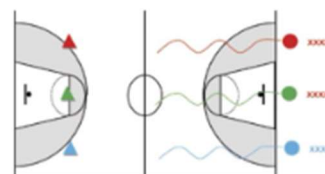
2ème situation : la passe à dix 2 équipes, des chasubles, un ballon, des cerceaux posés sur le sol pour permettre depuis chacun d'eux 3 passes possibles. **But du jeu** : l'équipe en possession du ballon prend position dans les cerceaux pour se faire le plus de passes possibles. Après une passe, le joueur doit changer de cerceau.



3ème situation : Le relais : 3 ballons, 3 parcours parallèles identiques,


But du jeu : chaque membre de l'équipe doit réaliser le plus rapidement possible le parcours et transmettre le ballon à son partenaire suivant de la main à la main en dribblant main droite ou main gauche.

La première équipe à terminer gagne, on peut faire plusieurs parties.



Domaine artistique, relaxation (à l'école on s'active et DSDEN 49)

Relaxation Poupée de chiffon 3



Temps : 30 secondes

- Debout, enrouler tranquillement le corps vers l'avant jusqu'à toucher le sol avec ses mains
- Puis de relever tranquillement et répéter

RETOUR

Situation MA2 : mobiliser les articulations du membre supérieur

Position : debout ou assis

Articulation de l'épaule :

- monter et abaisser l'épaule (comme si on était tiré par un fil) : une par une, les deux ensemble
- faire un cercle avec l'épaule, une par une, les deux ensemble, en opposition ; dans un sens, dans l'autre.
- monter une main devant soi, au-dessus de la tête, puis en arrière en la suivant du regard. La ramener par le même chemin ; avec l'autre main puis les deux.
- monter un bras au-dessus de la tête, l'autre, les deux ; les descendre en les relâchant .

Articulation du coude :

- fléchir et étendre le coude
- explorer la mobilisation de l'articulation du coude.

Articulation du poignet :

- fléchir et étendre le poignet.
- Incliner le poignet à droite, à gauche.
- secouer les poignets énergiquement.
- faire tourner les poignets dans les deux sens.

Articulations inter-phalangiennes :

- fléchir et étendre les doigts au niveau des phalanges.

Jeu de récré

jeu de l'horloge (USEP)

Défi « récré athlé » :

Les horloges

Descriptif

2 équipes : 1 fait une ronde pour jouer le rôle de l'horloge. L'autre en file indienne en face de l'horloge. L'horloge se fait passer le ballon dans le sens des aiguilles. Les autres doivent tourner un par un autour de l'horloge et donner le relais à leurs partenaires.

Le défi

L'équipe qui a fait le plus de tour d'horloge avant que le dernier joueur de l'équipe adverse ne termine son tour a gagné.

Ton défi en images

Matériel

1 ballon
des coupelles

But

Faire le plus de tour d'horloge possible.

Ce cadre vert est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min