

## APQ 30 Semaine 7

**Domaine athlétisme** : courir sauter lancer (Anim Athlé)

### La course arrière

#### Objectif :

Courir vite en arrière

#### Matériel et aménagement :

1 espace de course délimité par 2 lignes tracées à 10 mètres d'intervalle

#### Déroulement :

Les élèves s'affrontent par 2 sur une distance de 20 mètres aller-retour. Au signal sonore, ils partent en arrière, franchissent la ligne située à 10 mètres et reviennent en course avant.

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

<b>Échauffement</b>	Le «Gambadeur»	<b>6</b>	<b>Aérobic</b>	Le manège	<b>3*</b>	<b>Habilitété</b>	Aller toucher le sol sur un pied	<b>3</b>
 <p>Temps : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Sautiller sur une jambe puis sur l'autre en alternance</li></ul> <p>➤ Essayer de ne jamais déposer les talons au sol</p>			 <p>Temps : 60 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Genoux fléchis et corps bien droit</li><li>Abaissier et relever le corps (comme dans une montagne russe)</li></ul> <p>➤ Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.</p> <p>➤ Rester longtemps en bas, au milieu, etc.</p> <p>➤ Écarter les jambes</p>			 <p>Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>En équilibre sur une jambe</li><li>Incliner le corps vers l'avant</li><li>Essayer de toucher le sol avec la main</li></ul>		

**Domaine jeux collectifs** (USEP Circo)

### BALLON IMMORTEL

**But** : arriver à faire « mourir » le ballon dans le camp adverse.

#### Organisation :

terrain indifférent

1 ballon

2 équipes, chacune dans son camp

**Règle** : le terrain est partagé en deux camps séparés par une zone neutre de quelques mètres de large (2 m). Le joueur en possession du ballon le lance à l'intérieur du camp adverse. Si le ballon s'immobilise (s'il « meurt ») avant qu'un adversaire s'en saisisse l'équipe du lanceur marque un point.

Les joueurs ne peuvent se déplacer ballon en main mais elles ont le droit de se faire des passes avant de relancer le ballon dans le camp adverse.

L'équipe marque également un point

- si le ballon sort du camp adverse après un ou plusieurs rebonds.
- si le ballon reste plus de deux secondes dans les mains d'un même adversaire.

L'équipe qui a marqué le plus de points a gagné.

### Domaine artistique (Circo)

#### Entrer dans la danse :

Marcher vers un point précis en le fixant du regard (ce point peut être situé en hauteur, loin devant soi, sur le mur, au sol...) puis se rapprocher de ce point et s'immobiliser puis repartir dans une autre direction en fixant une autre cible.

Critère de réussite : ne pas quitter le point des yeux, fixer le regard

Pour les petits, on peut accrocher des cibles (foulards) à différents endroits de la salle qui matérialiseront les directions.

Explorer les possibles : marche normale, marche sur pointe des pieds, pas chassés, en tournant, en sautant, sur le côté, en arrière, marche lourde, légère, comme un robot, un funambule....

### Jeu de récré jeu d'habileté (USEP)

Ce jeu peut aussi se pratiquer avec une raquette et balle de tennis ou à défaut un morceau de carton rigide ou de bois. Dans ce cas la prise en main sera différente : main à plat type plateau (course des serveurs)

## Défi « récré athlé » :

La course slalom avec raquette

### Descriptif

Au moins 3 joueurs. Un joueur donne le départ. Les 2 autres joueurs avancent jusqu'à l'arrivée en jonglant et slalomant autour des croix dessinées à la craie. Si la balle tombe, le joueur recommence à la ligne de départ.

### Le défi

Être le premier à franchir la ligne d'arrivée.

### Matériel

Une raquette et une balle de ping-pong par joueur. Une craie pour écrire au sol : la ligne de départ, la ligne d'arrivée et les croix.

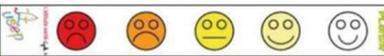
### But

Réaliser le parcours le plus vite 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

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile
Ça commence à être dur
C'est dur

### Ton défi en images

