

APQ 30 Semaine 9

Domaine athlétisme : courir sauter lancer (Anim Athlé)

Saut en croix

A partir du centre d'une croix, sauter vers l'avant, vers l'arrière et sur les 2 côtés, en repassant toujours par le centre.

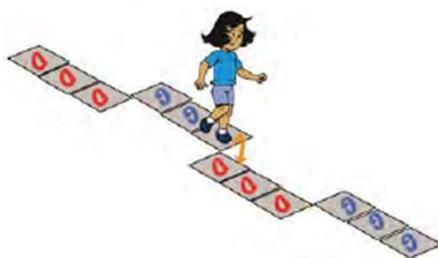
Effectuer un maximum de sauts en 15 s, sans se tromper.



La croix déroulée

Alterner 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.

Respecter l'alternance des cloches et le rythme de m'enchâînement.



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

Échauffement	Courir sur place 2	Aérobic	Squats sautés 6	Habilité	Fentes aux bras allongés 5
 <p>Temps : 60 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genoux hauts • Corps bien droit <p>+ Incline des mouvements différents du haut du corps, des bras, de la tête, au choix.</p>		 <p>Temps : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer en position accroupie • Sauter le plus haut possible en élevant les bras au-dessus de la tête • Revenir en position accroupie <ul style="list-style-type: none"> ➢ Écarter ou coller les jambes ➢ Sauter simplement à l'aide d'une jambe ➢ Sauter sans balancer les bras <p>+ RETOUR</p>		 <p>Temps : 30 secondes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire un grand pas vers l'avant et abaisser le corps le plus près du sol • Élever les bras au-dessus de la tête • Changer de côté à chaque répétition <ul style="list-style-type: none"> ➢ S'abaisser le plus bas possible ➢ Écarter les jambes ➢ Changer la position des bras (devant, derrière, le long du corps, etc.) <p>+ RETOUR</p>	

Poule-Renard-Vipère

But du jeu : prendre tous les joueurs de l'équipe adverse

3 équipes de 5 à 8 joueurs et 3 jeux de foulards

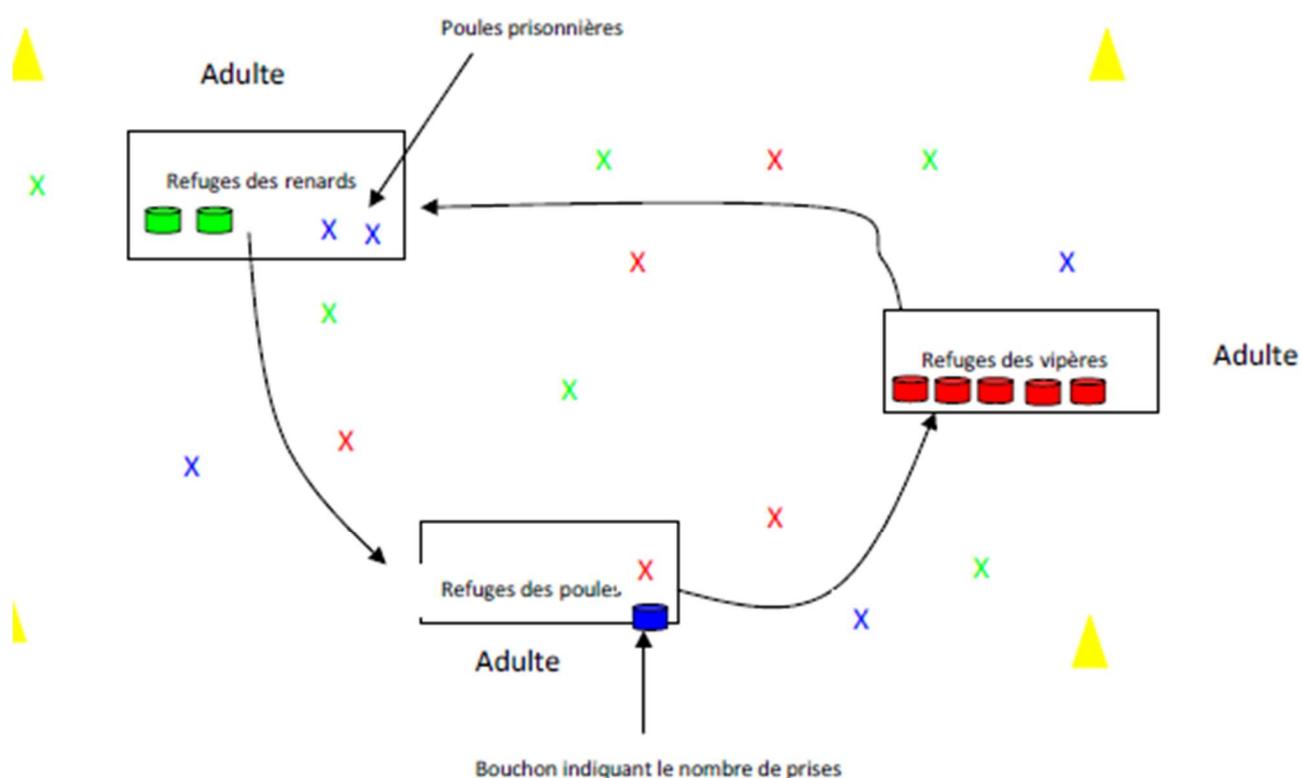
Terrain de hand minimum (40mx20m)

Règles du jeu : Les poules prennent les vipères, les renards attrapent les poules et les vipères piquent les renards. La prise se fait sur simple touche. L'animal touché est conduit dans le refuge par son adversaire. Ces 2 joueurs sont invulnérables et neutres sur le trajet.

Au refuge, un jeton (ou un bouchon) est mis dans le seau pour permettre de comptabiliser le nombre d'animaux pris sur toute la durée du jeu. Un adulte est présent vers chaque refuge pour collecter les jetons

Les prisonniers se libèrent par simple touche de la main de leurs coéquipiers (chaîne de plusieurs prisonniers possible).

Dans la situation ci-dessous, on s'aperçoit que les vipères (rouges) ont gagné car elles ont pu attraper 5 renards (verts)



Domaine artistique (Circo)

Relaxation	Le roseau	3*
------------	-----------	----



Temps : 60 secondes

- Debout, bras élevés au-dessus de la tête
- Pencher lentement d'un côté
- Garder la position quelques secondes puis pencher de l'autre côté

La grande statue

Un premier danseur arrive dans l'espace de danse et prend une pose qu'il va devoir tenir un certain temps... Les uns après les autres, par accumulation, les élèves viennent prendre leur pose en entrant en contact avec le danseur précédent. Varier le déplacement pour arriver, le contact avec l'autre et les niveaux (haut/milieu/bas). Une fois le groupe entier dans l'espace, déconstruire la statue : le premier élève quitte sa place et regagne l'extérieur et ainsi de suite dans l'ordre inverse (les autres restent immobiles sans détruire la statue)

Jeu de récré jeu d'habileté (USEP)

Le relais morpion

Descriptif

Réaliser une grille de morpion au sol à l'aide d'une craie. 2 équipes se positionnent en colonne avec 3 coupelles de couleur chacune (de couleurs différentes).

Le défi

A chaque passage le joueur a le droit de placer une coupelle ou d'en déplacer une de son équipe avant de venir taper dans la main de son camarade pour qu'il prenne la suite.

Matériel

des plots
des craies

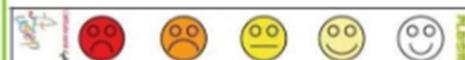
But

réaliser une ligne de plot avant l'équipe adverse

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