

EPS ATHLETISME CYCLE 1

JOUR DE LA SEMAINE : jeudi

Objectif : Réaliser un parcours SAUT

Matériel : tapis-cerceaux-lattes ou craies de couleur-banc



Déroulement :

1/Echauffement (10 minutes)

Je commence par un rituel (une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité)

- Je fais coucou en bougeant mes mains dans tous les sens – 10 fois
- Je fais l'hélicoptère avec mes bras – 10 fois
- Je fais « oui » en bougeant ma tête, puis je fais « non » – 10 fois
- Je me mets sur le dos et je fais le culbuto – 10 fois
- Et pour finir : Je cours sur place, je trépigne des pieds – 10 fois

2 / Actions motrices

- **sauter-franchir** : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre les pieds dedans- (durée : 5 minutes)
- **enchaîner des sauts** : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints ;-sauter en contrebas : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc. - (durée : 5 minutes)
- **sauter en contre-haut** : une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

3/ Retour au calme-Bien s'hydrater