

# LECON TYPE

## Echauffement :

Disposer 10 tapis selon plan donné.

10 cartes indiquant une trajectoire donnée. En bas de chaque carte ou au verso, un exercice avec partenaire.

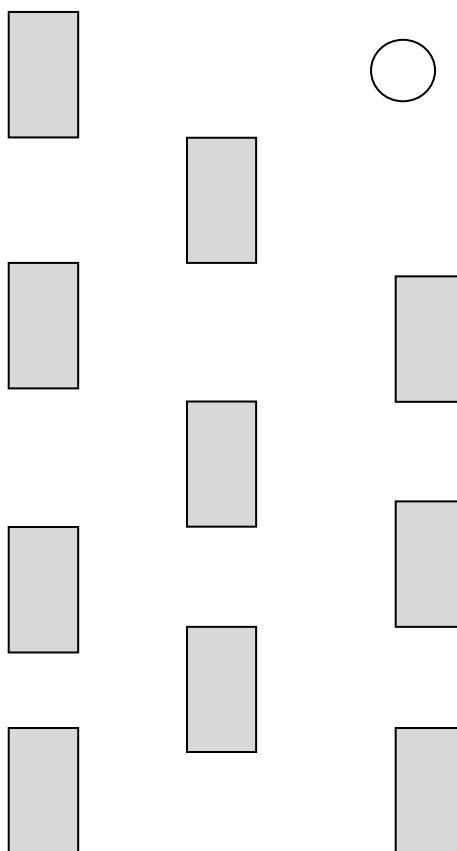
Déroulement : chaque paire d'enfant prend une carte, mémorise la trajectoire, l'effectue par cœur 1 x en avant et 1x en arrière. Puis faire 10 fois l'exercice demandé.

Disposer 10 tapis selon plan donné.

12 cartes indiquant une trajectoire donnée. En bas de chaque carte ou au verso, un exercice avec partenaire.

Déroulement : chaque paire d'enfant prend une carte, mémorise la trajectoire, l'effectue par cœur 1 x en avant et 1x en arrière.

Puis faire 10 fois l'exercice demandé.



Face à face

Shooter sans que la balle tombe

Dos contre dos

Se passer la corde par-dessus la tête par-dessous les jambes

Dos contre dos

S'asseoir et se relever

Assis pieds contre pieds  Tenir la corde avec les mains et ramer	Face à face  Avec 2 ou 3 balles de tennis Jongler	Assis dos contre dos  Se passer la balle de gauche à droite
Face à face  Avec la serpillère, lancer-rattrapper les balles de tennis	Face à face à plat ventre  Tenir la serpillère avec les deux mains et la soulever ensemble	

Partie principale :

Postes en équipe pour un temps donné

- 1) Banc : sauts de lapins par-dessus le banc : compter le nombre de sauts effectué
- 2) Course de char : se faire tirer sur la serpillère d'un cône à l'autre : compter le nombre de cônes passés
- 3) Cerceaux : avancer avec les cerceaux : compter le nombre de cerceaux passés
- 4) Slalomer à l'aveugle entre les piquets : compter le nombre de piquets passés
- 5) Dessus - dessous les éléments de caissons : compter le nombre d'éléments passés.

Entre chaque changement de postes laisser respirer.

Jeux :Balle piquée

Deux groupes de 3 ou 4 joueurs jouent l'un contre l'autre dans un quart de la salle. Durant 2 minutes, l'équipe A (chasseurs) essaie de toucher autant de joueurs possibles de l'équipe B (lièvres) avec le ballon. Quelle est l'équipe qui aura attrapé le plus grand nombre de lièvres ?  
Règles : il est interdit de frapper le ballon au sol et de courir plus d'un pas avec le ballon dans les mains (plus facile : 3 pas).

Retour au calmeMassage avec musique

Quoi ? Rouler sur un ballon de gymnastique avec tout (ou une partie) du corps. Qui arrive à le faire de la tête aux pieds sans tomber.