



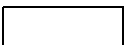
Schéma pour la préparation d'une leçon de gymnastique enfantine

Nom / Prénom : __Mary Christine

Thème : Idées de foot ou unihockey et basket

Buts de la leçon	Préparer / matériel à préparer

Durée	Déroulement, contenus	Organisation, matériel
Premier partie	<p><u>Introduction :</u></p> <p>-</p>	
	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir dans la salle / les cannes sont par terre en vrac - Courir et se taper les fesses / Marcher en montant les genoux - Tourner les bras - *Courir se mettre accroupis et sauter * par-dessus la canne - Courir en marche arrière - Prendre un canne et essayer de se toucher les bout sans bousculade - Assis la canne dans les mains, bras écarter tourner gauche droite - Frapper la canne à gauche au milieu à droite - *Toucher avec sa canne les pointes des pieds, genoux, cuisses, ventre, épaules, ciel* 	<p>Cannes de unihockey</p>



Durée	Déroulement, contenus	Organisation, matériel
Partie principale	<p><u>Partie principale :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -1 Le manège. Faire un rectangle, le ballon passe de A a B et B a C et C a D -2 la même chose mais en diagonale / idem avec 2 ballon -3 en forme d'étoile, faire un slalom entre les branches -4 Les E. passent la balle sous une X , eux sautent dessus -5 Mettre une corde à hauteur des genoux, faire passer le ballon dessus et sauter de l'autre côté -6 Les E. se passent la balle en variant les distances -7 Mettre 2 tapis de 16 avec une distance de 1,5m.(but) les autres tirent alors que le gardien plonge pour le unihockey et le basket faire un tire au but ou un panier. 	<p>2 haies pour faire la croix 2</p> <p>Élastiques +cônes avec les trous 2</p> <p>2 tapis de 16</p> <p>Cônes petit 18 les cônes peuvent être remplacés par de piquets</p>
Partie finale	<p><u>Jouer :</u></p> <p>Faire un match de foot, unihockey, basket, sans les règles, juste mettre des buts sans se bousculer</p>	
	<p><u>Retour au calme :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Etirements en musique 	CD

