

ANIMATION EPS 3-4P

CM13

Acquérir des habiletés motrices...

3P

...en découvrant des mouvements fondamentaux

Courir vite

- Man. 3: broch. 4, pp. 5, 6 et 9 à 12
- Fiches 6-8 ans: 40 et 42

4P

...en découvrant des mouvements fondamentaux

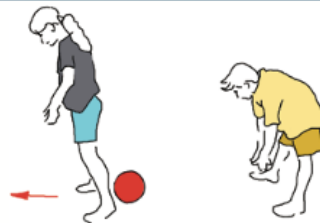
Varié des formes de course et de saut

- Man. 3: broch. 4, pp. 9 à 12 et 14 à 18
- Fiches 6-8 ans: 42, 43, 47 et 50
- Évaluation: J'ai réagi rapidement

14

Evaluation 4P

14. J'ai réagi rapidement...



E R

- à différents signaux
- pour rattraper un ballon roulé entre mes jambes
- pour rattraper après un seul rebond le ballon lancé par un camarade

Avec du papier journal :

1. Dans la salle, courir et sauter par-dessus les journaux au sol.
2. Un par journal : sauter en avant, en arrière, à gauche, à droite.
3. Au top, se grouper le plus vite possible par 2, 3, 4, 5, 6 sur un papier.
4. Quelle équipe arrive à tenir à 4 sur la moitié du papier ?
5. Courir en maintenant le papier journal tenu contre son torse.
6. Idem en pliant le papier en 2, en 4.
7. 2 par 2 l'un derrière l'autre à 3m d'écart : celui de derrière lance la boule de journal et la poursuite démarre quand la boule de journal touche la personne ou est vue.

Avec une balle mousse :

1. **Balle invisible** : 2/2 : B se tient derrière A, à une longueur de bras. Il lâche un ballon sur le sol. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de rattraper la balle avant le second rebond.

Variante : B lance la balle par-dessus A qui essaie de la rattraper le plus vite possible. Qui réussit avant que la balle tombe au sol ?

2. **Attrape la balle** : 2/2 : A debout, jambes écartées ; B roule une balle entre les jambes de A, depuis derrière. Aussitôt que A l'aperçoit, il essaie de la rattraper le plus vite possible.

Variante : lequel des deux (A ou B) réussira-t-il à shooter la balle du pied après son passage entre les jambes écartées ?

Jouer et courir :

Bataille de boule de neige. Si on est touché, on va toucher le mur le plus vite possible et on revient.

RAC :

1. Lancer une boule de papier et rattraper (seul)
2. Garder une boule en équilibre sur la tête