

Percevoir son corps

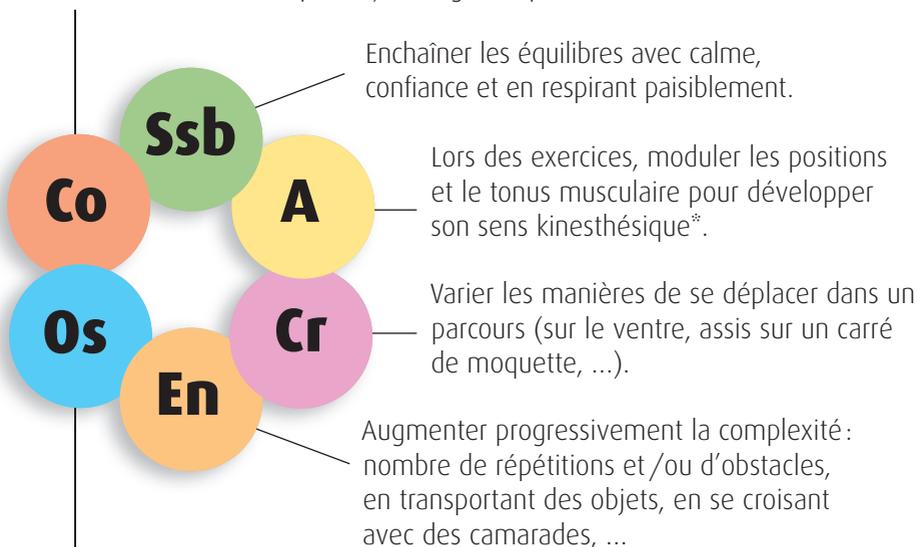
Développer des perceptions sensorielles dans diverses situations

10-12 ans

CM 22



Effectuer le parcours par 2 (reliés par une corde, un sautoir, ... ou en se faisant des passes). Changer de partenaire.



Franchir des obstacles de plus en plus hauts (bancs, caissons, barres, ...).

*perception (consciente ou inconsciente) de la position du corps et de ses mouvements

Percevoir son corps

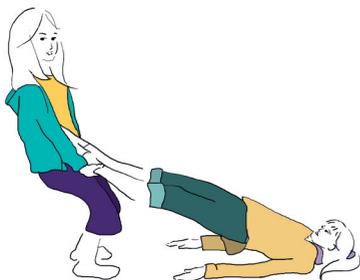
VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 4-6)



- **Sois attentif aux différentes perceptions sensorielles et utilise-les dans un parcours !**

L'élève effectue-t-il le parcours à l'aveuglette en suivant les consignes (verbales ou tactiles) de son partenaire ?

Peut-il verbaliser les perceptions utilisées ?



- **Mobilise ta musculature pendant toute la durée de l'exercice !**

Réussit-il à maintenir son corps aligné des chevilles jusqu'aux épaules ?

Le porteur a-t-il le dos droit ?



- **Enchaîne différents équilibres au sol en variant les appuis !**

Tient-il chaque équilibre pendant au moins 5 secondes ?

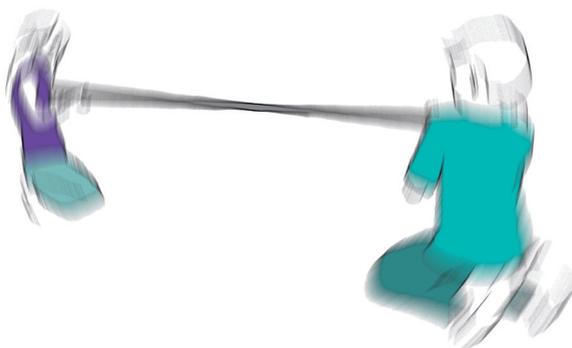
Arrive-t-il à effectuer une suite de 5 équilibres sans intermède ?

Echauffement avec agrès

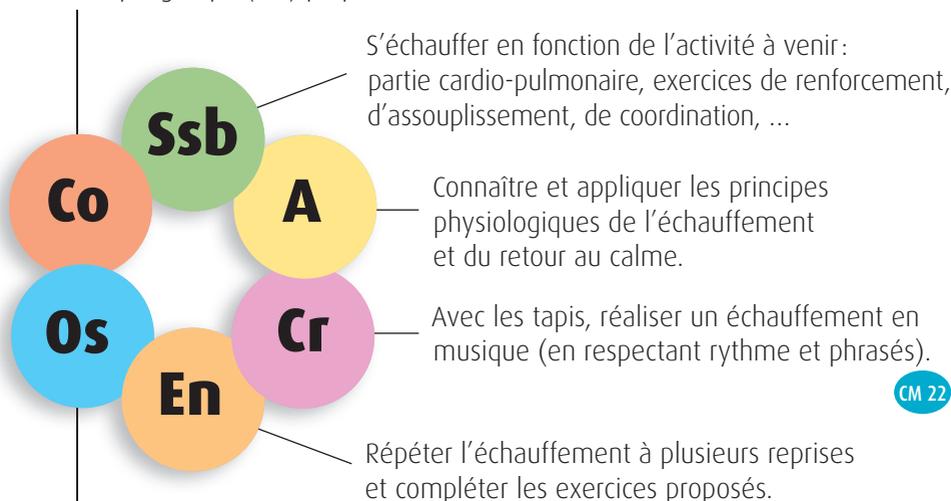
Connaître et entraîner des exercices spécifiques d'échauffement

10-12 ans

CM 21



Préparer ensemble un échauffement :
chaque groupe (2-3) proposant un exercice.



CM 22

Choisir un exercice et le démontrer à toute la classe.

Echauffement avec agrès

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 8 - 11)

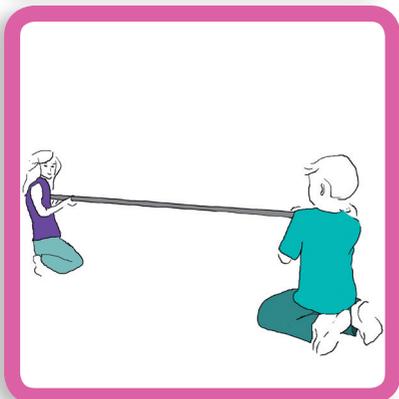


Imagine 3 sauts par-dessus la barre fixe posée au sol!

idem avec des tapis, des éléments de caissons, ...

Par groupes, peuvent-ils rythmer l'exercice choisi?

Sont-ils capables d'enchaîner d'autres types de sauts sans s'arrêter?



Coordonne un exercice de musculation avec ton partenaire!

Les « porteurs » gardent-ils le dos droit pendant la montée et la descente de la barre, du tapis, ... ?



• Pour t'échauffer sur les engins en place, mobilise différentes parties* de ton corps!

**tête, bras, abdos, dos, jambes*

Réussit-il à mémoriser une suite de 5 mouvements d'échauffement?

Peut-il nommer les parties du corps sollicitées?

Porter des charges

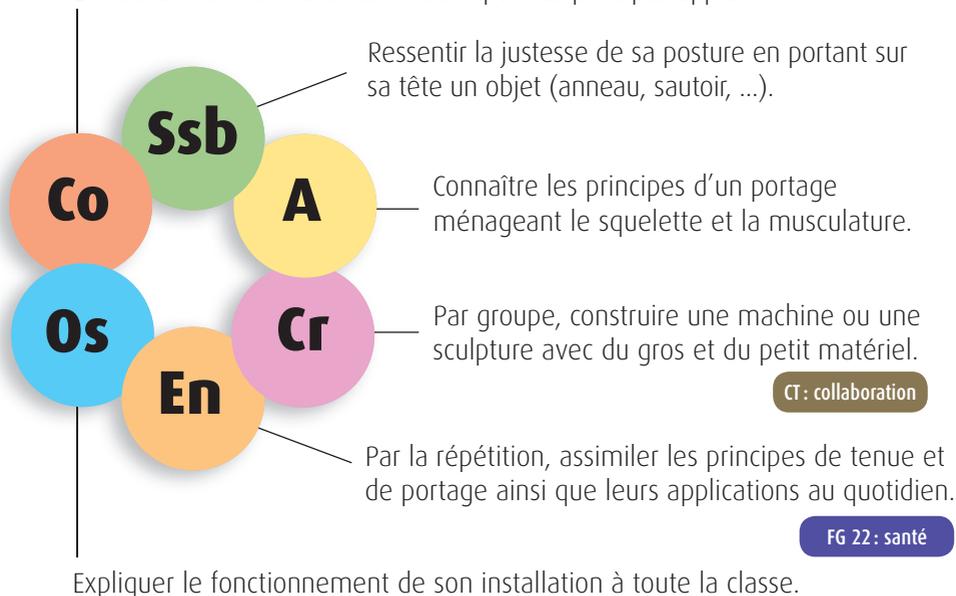
Connaître et appliquer les principes physiologiques d'une bonne tenue

10-12 ans

CM 21

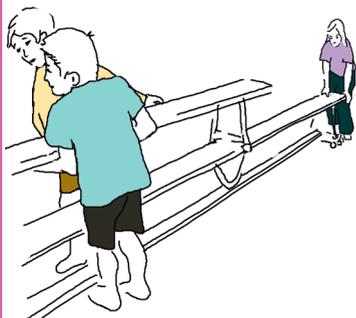


Evaluer son camarade en tenant compte des principes appris.



Porter des charges

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 9)

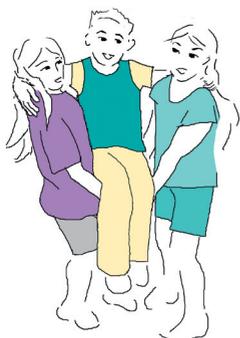


Prends conscience de ta posture lorsque tu portes des charges !

L'élève transporte-t-il les charges en les maintenant près de son corps ?

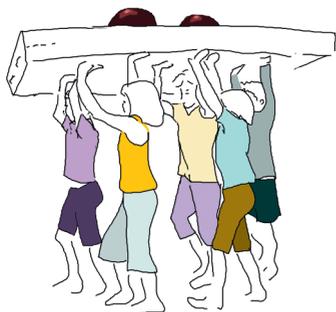
Garde-t-il le dos droit ?

Fléchit-il les jambes pour soulever et déposer ?



Lors de la « course » de transport, maintenez la posture « dos droit » !

Les porteurs restent-ils solidaires et maîtrisent-ils leur vitesse (marche rapide) ?



Collaborez pour construire une installation !

Respectent-ils également les consignes de portage lors de situations délicates ?

Avec des tapis

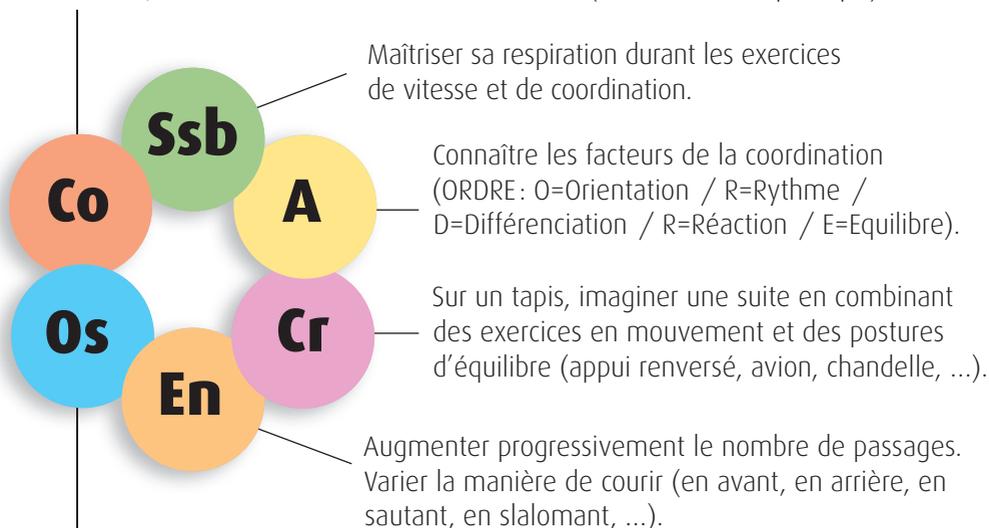
Découvrir et entraîner les facteurs de la coordination (ORDRE)

10-12 ans

CM 22



En duo, enchaîner des mouvements différents (un mouvement par tapis).



Sur la piste de tapis, courir le plus rapidement possible.

Avec des tapis

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 9-13)



Enchaîne différents mouvements sur et entre les tapis !

L'élève réussit-il à maintenir son tempo de course quel que soit le parcours effectué ?



Maintiens ton corps tendu en effectuant un rouleau longitudinal sur le tapis !

Parvient-il à effectuer 4 rouleaux (aller-retour) sans poser les mains et les pieds sur le sol ?



Enchaîne plusieurs positions d'équilibre !

Dans la suite d'exercices, garde-t-il chaque équilibre durant 5 secondes ?

Avec des carrés de moquette

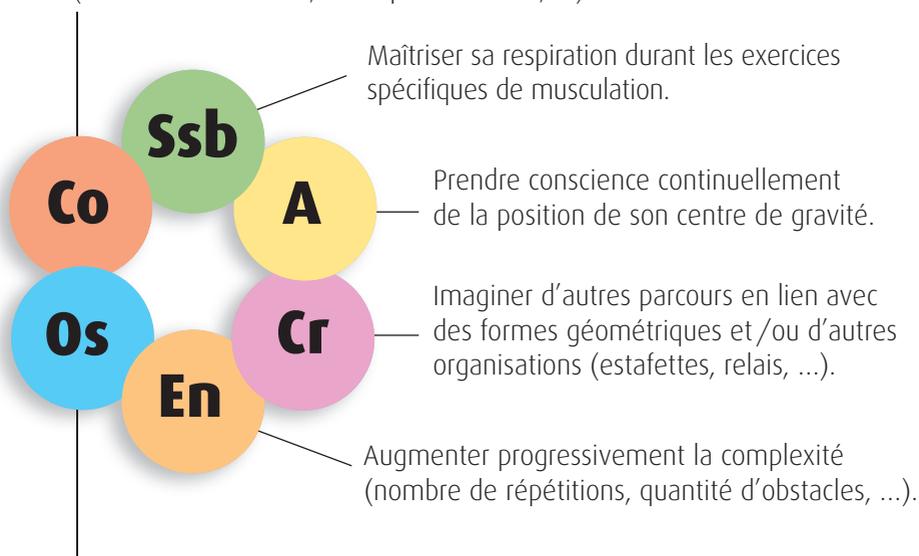
Expérimenter de multiples variétés de mouvements avec du matériel différent

10-12 ans

CM 22



Expérimenter les exercices en duo
(en se tenant la main, reliés par un sautoir, ...).



Après un court élan, glisser sur le carré de différentes manières
(sur les genoux, latéralement, ...).

Avec des carrés de moquette

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 10, 11, 21)



Répertorie différentes manières de te déplacer avec un carré de moquette !

L'élève s'adapte-t-il aux différentes situations en gardant l'équilibre et en maintenant son centre de gravité au-dessus de l'appui ?



Adapte le mouvement de tes bras à la vitesse de glisse des carrés de moquette !

Arrive-t-il à effectuer 5 flexions des bras en gardant les jambes tendues ?

Après une pause, peut-il faire une 2^e série ?



Synchronise tes mouvements avec ceux d'un camarade lors d'un parcours parallèle !

Réalise-t-il les mêmes mouvements au même moment que son camarade ?

Activités multitâches

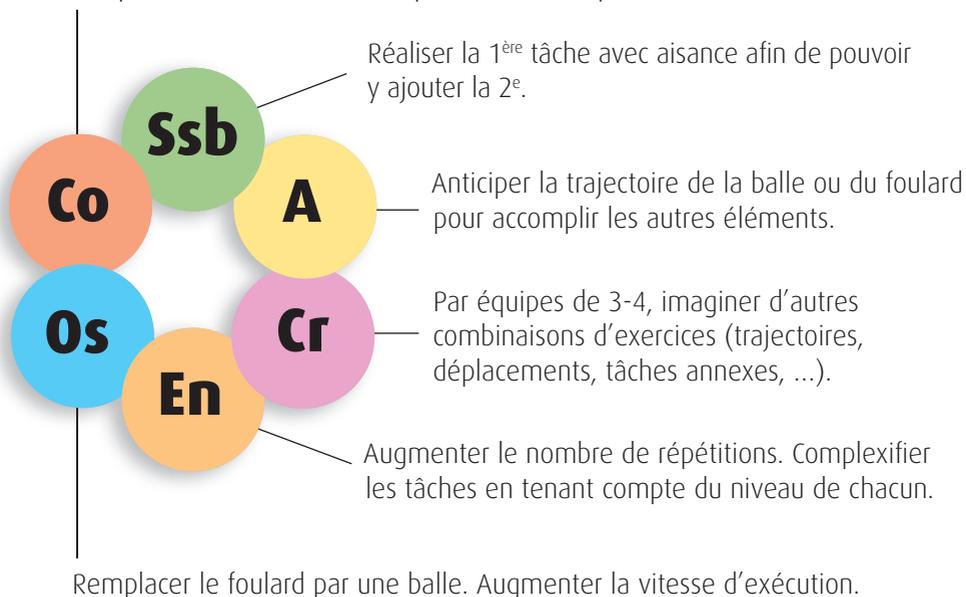
Coordonner plusieurs mouvements différents et les intégrer dans un enchaînement

10-12 ans

CM 22

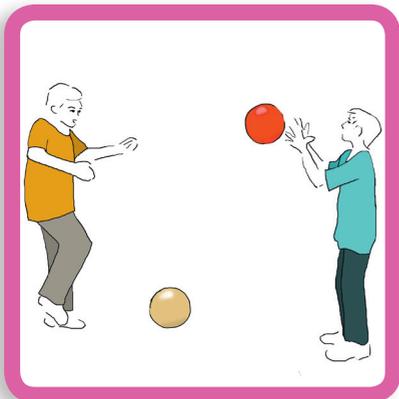


Déterminer ensemble des signaux permettant de débiter et de rythmer les exercices. S'adapter à différents partenaires.



Activités multitâches

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 10, 14)



- **Contrôle et transmets alternativement 2 ballons différents !**

L'élève réussit-il à rouler une balle avec le pied et lancer l'autre avec les mains ?

Peut-il changer de pied ou inverser les balles en cours d'exercice ?



- **Maintiens-toi en équilibre en enroulant la corde en escargot et, à chaque passage, relance la balle à ton camarade !**

Conserve-t-il son équilibre sur le pied gauche comme sur le droit ?

Est-il capable d'enrouler la corde dans un sens et dans l'autre ?



- **Surveille la trajectoire du foulard au-dessus de ta tête tout en passant une balle à ton partenaire !**

Arrive-t-il à effectuer une passe après avoir lancé son foulard ?

Peut-il réaliser l'exercice plusieurs fois de suite ?

Se maintenir en isométrie*

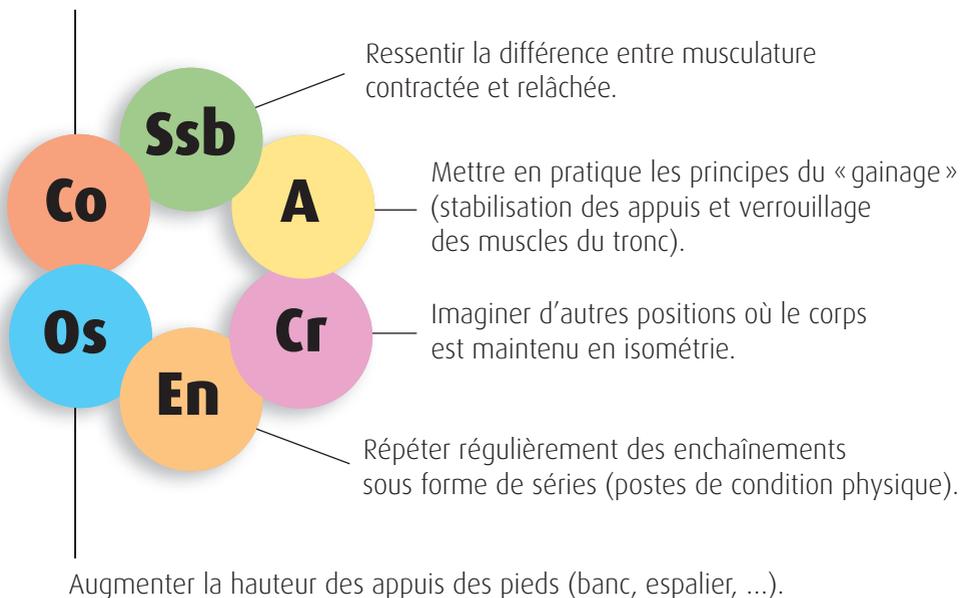
Renforcer sa musculature en utilisant le poids de son corps

10-12 ans

CM 21



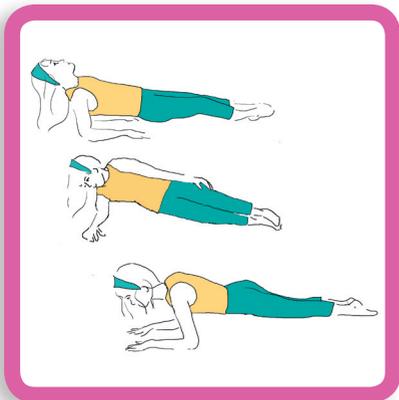
Concevoir ensemble une suite de postures toniques.



*en position stabilisée par la contraction musculaire

Se maintenir en isométrie

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 13, 17)



En appui, effectue un tour sur toi-même en maintenant ton tonus musculaire !

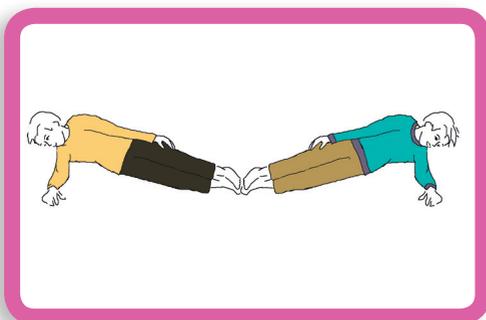
L'élève réussit-il son tour complet en s'immobilisant durant 6 secondes dans chacune des 4 positions (corps aligné des épaules jusqu'aux chevilles) ?



Garde ton corps en isométrie avec des appuis différents !

Maintient-il son corps « gainé » lorsque ses pieds sont sur un objet instable ?

Et en s'appuyant sur un seul pied ?



Enchaînez plusieurs exercices en duo !

Les élèves sont-ils capables d'effectuer en miroir une suite avec ou sans engin ?

Corde simple, corde double

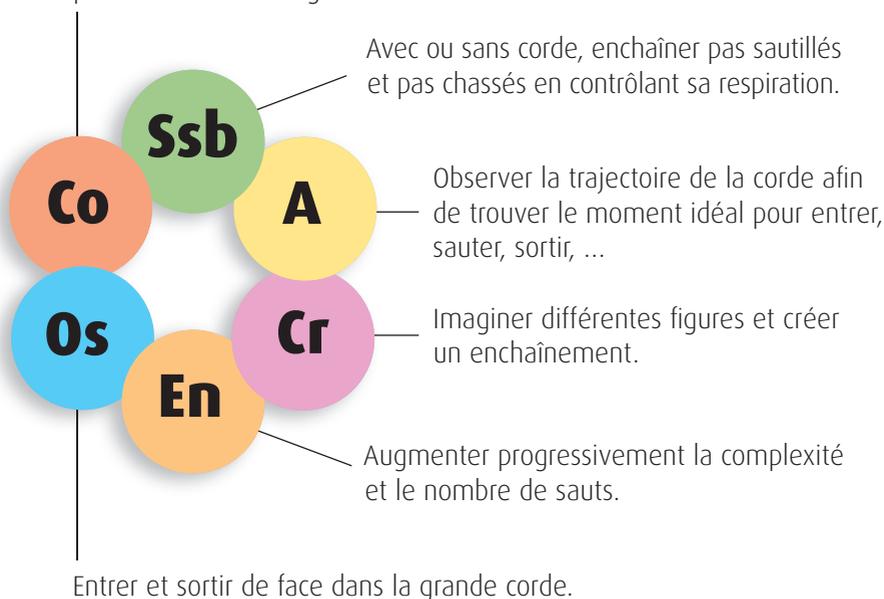
Développer ses capacités de coordination et son sens du rythme

10-12 ans

CM 22

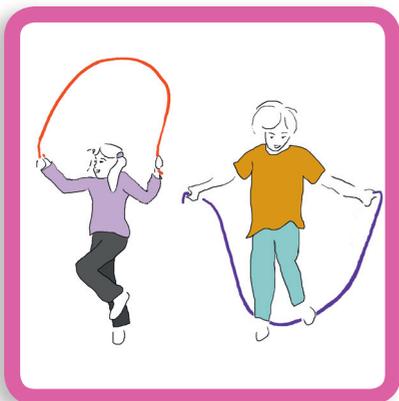


Synchroniser ses mouvements avec ceux de son partenaire pour faire tourner la grande corde.



Corde simple, corde double

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 18, bro 4, p. 20)

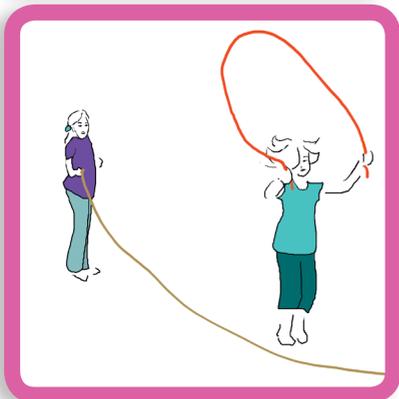


- **Coordonne tes mouvements* pour te déplacer tout en sautant à la corde !**

**pas sautillés, pas chassés, ...*

L'élève parvient-il à traverser la salle sans bloquer sa corde ?

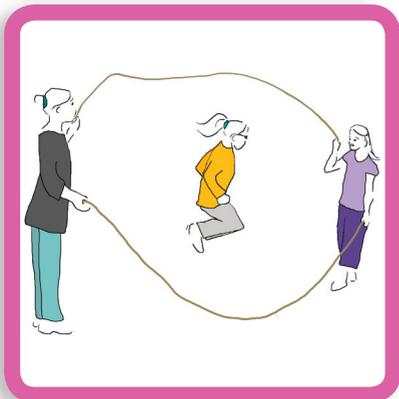
Et en effectuant des $\frac{1}{4}$ ou des $\frac{1}{2}$ tours ?



- **Synchronise plusieurs sauts à la petite corde à l'intérieur d'une grande corde tournée !**

Le sauteur réussit-il 10 sauts de suite ?

Les tourneurs adaptent-ils la vitesse de la grande corde au rythme du sauteur ?



- **Enchaîne des sauts rapides à l'intérieur de 2 cordes tournées !**

Les tourneurs s'ajustent-ils pour que les cordes marquent une cadence régulière ?

Le sauteur parvient-il à entrer dans les cordes qui tournent ?

Entraînement par ateliers (sports divers)

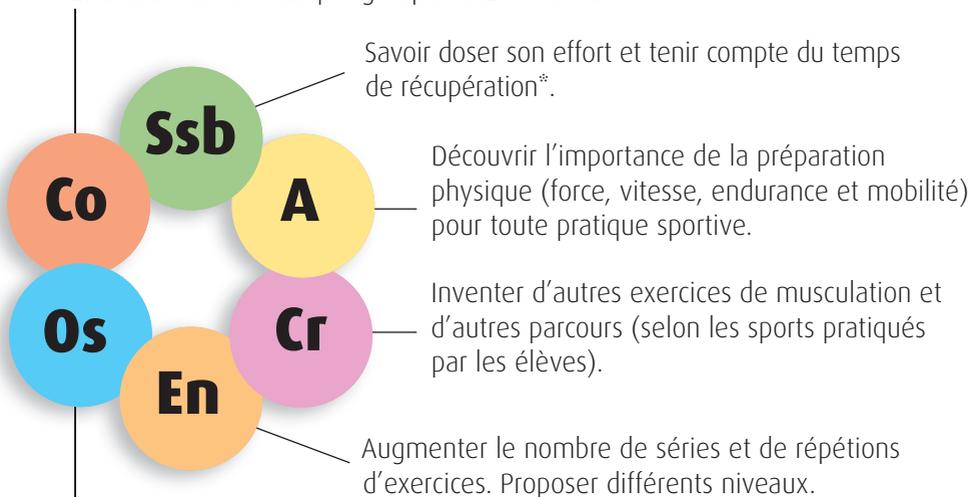
Entretenir et améliorer sa condition physique

10-12 ans

CM 21



Effectuer les activités par groupe de 2-5 élèves.



Dépasser ses craintes lors du passage d'obstacles, lors de la glissade.

*le temps de récupération doit être aussi long que le temps d'activité

Entraînement par ateliers

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 20, 21)



Prends tes repères à l'intérieur d'un parcours !

L'élève réussit-il à effectuer son itinéraire avec agilité ?

Et en variant les modes de déplacement ?



Garde ton corps groupé lors du franchissement de la « bosse » !

Anticipe-t-il l'appel en dosant ses pas d'élan ?

L'appui sur le caisson et la réception se font-ils en souplesse ?



Collaborez pour que chacun puisse effectuer plusieurs descentes !

Les aides sont-ils conscients de leur responsabilité dans l'assurage ?

L'inclinaison des bancs est-elle adaptée aux possibilités de chacun ?

Rythme à l'élastique Twist

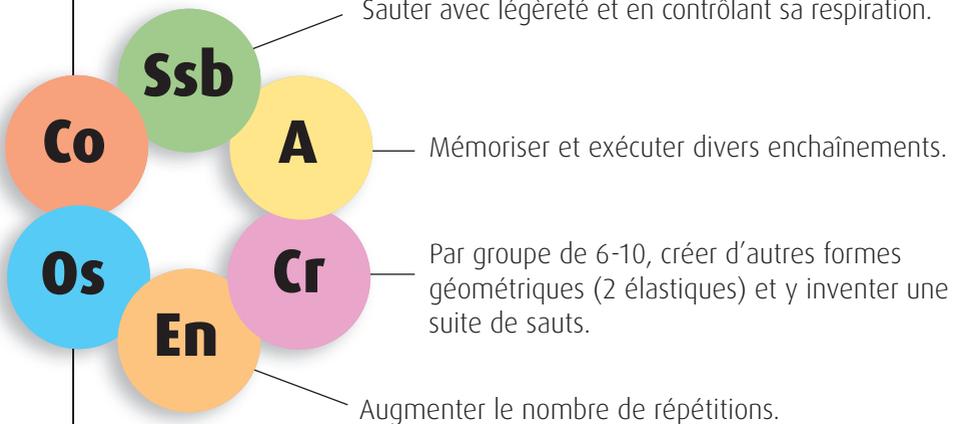
Développer ses capacités spatio-temporelles

10-12 ans

CM 22



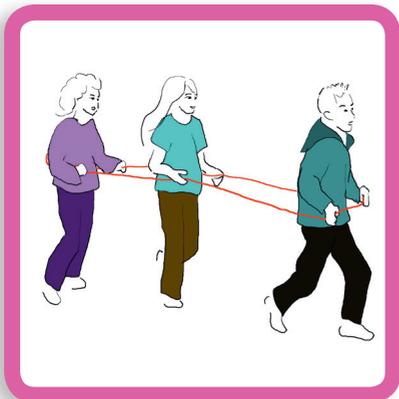
Accepter l'évaluation de son camarade.



Réaliser une suite les yeux fermés. Tenter de plus grandes difficultés (hauteur et/ou écartement de l'élastique, type de sauts).

Rythme à l'élastique Twist

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 26)



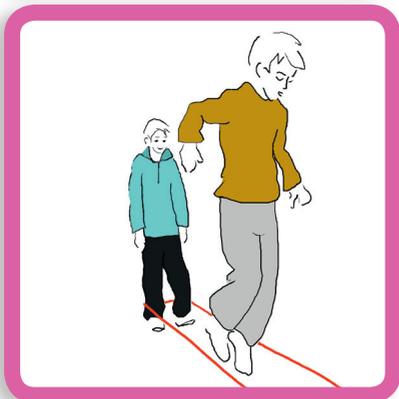
Ecoute le signal et déplace-toi de la tête à la queue de la colonne !

Le groupe se repositionne-t-il sans s'arrêter de courir ?



Reproduis l'enchaînement de sauts inventé par tes camarades et donne ton avis !

Avec l'élastique à largeur de hanches et au niveau des chevilles, le rythme des sauts est-il régulier et le modèle respecté ?



• Mémorise plusieurs suites et entraîne-les en musique (rap) !

L'élève est-il capable de sauter sur le tempo ?
Peut-il alterner le tempo lent et le rapide ?

S'exprimer en dansant

Utiliser son potentiel créatif, son imagination et son sens esthétique

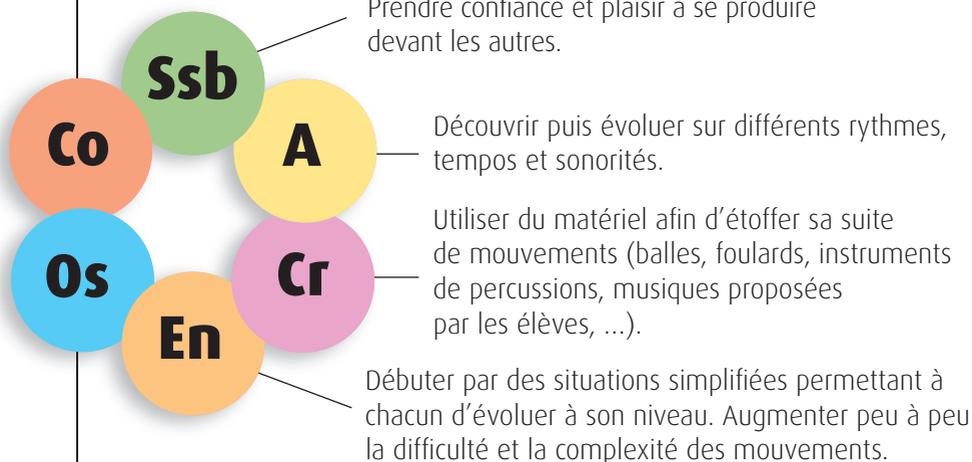
10-12 ans

CM 22



Développer ensemble un projet de spectacle.

CT : pensée créatrice



Insérer des éléments acrobatiques (sauts, roues, ...) avec ou sans engin.

S'exprimer en dansant

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 27-31, p. 36-39)



En t'inspirant d'une comédie musicale, propose une scène selon des mouvements que tu connais déjà !

Crée-t-il des enchaînements en s'inspirant d'images, de vidéos, ... ?

Peut-il en faire la démonstration sur une musique ?



Imagine une suite mimée en lien avec un thème* choisi !

**vacances, métiers, personnages célèbres, ...*

Peut-il enchaîner 4 mouvements (4x8 temps) en fonction du thème choisi et en respectant un tempo commun ?



• Par groupe, transposez et enchaînez des éléments inspirés de diverses situations* !

**sports d'équipe, de neige, de combat, ...*

Trouvent-ils des idées originales de mouvements sur une musique ?

Peuvent-ils les mémoriser puis les intégrer dans une chorégraphie ?

Apprendre une danse

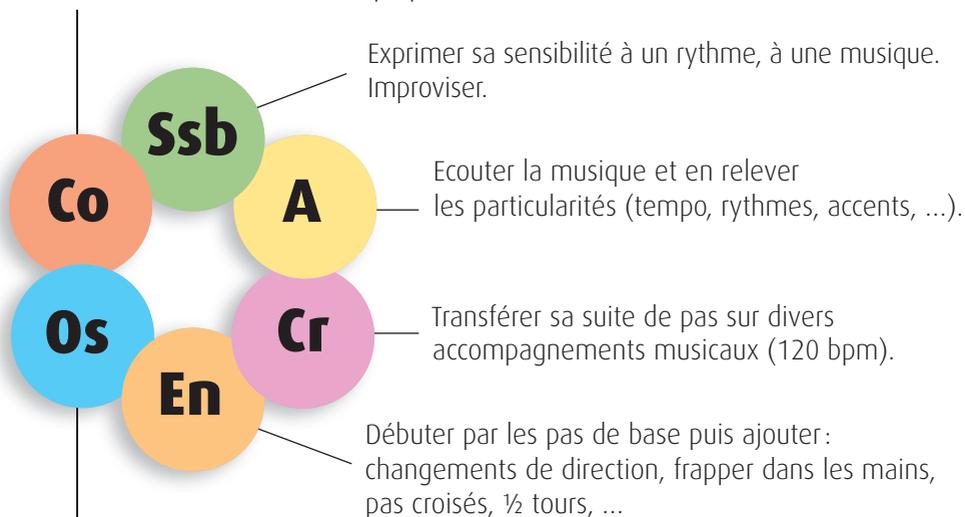
Expérimenter une suite de pas (Madison)

10-12 ans

CM 22



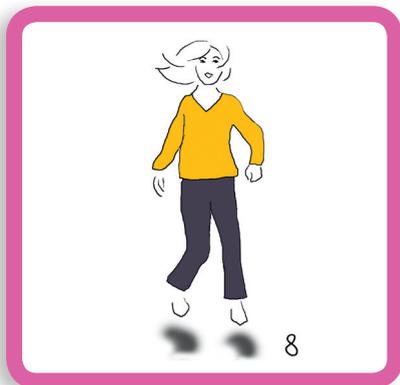
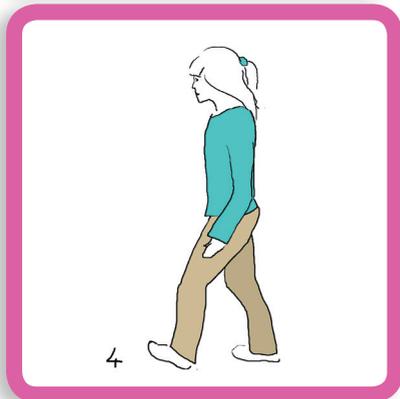
Par 4, en formation groupée: enchaîner les pas.
Transmettre aux autres ses propres connaissances.



Prendre confiance et plaisir à se produire devant l'autre demi-classe.

Apprendre une danse

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 32-35)



Madison

Descriptif :

Formations : débiter sur 2-3 rangs puis par petits groupes (essais).

- 1-4 :** départ pieds joints, se déplacer sur la droite :
- 1** pas de côté
 - 2** ramener le pied gauche
 - 3** pas de côté
 - 4** shooter devant avec le pied gauche
- 5-8 :** idem **1-4** mais se déplacer sur la gauche.
- 1-3 :** 3 pas en arrière (droit-gauche-droit)
- 4 :** talon gauche posé devant
- 5 :** poser tout le pied gauche (poids du corps en avant)
- 6-7 :** idem **4-5** mais avec le pied droit
- 8 :** saut avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et réception sur le pied gauche.

Remarque :

Enchaîner les 2 X 8 temps dans les 4 directions puis continuer de même ou introduire des variantes.

• Mémorise la suite de pas en exécutant un quart de tour à chaque reprise !

Respecte-t-il le tempo de la musique ?

Réussit-il à s'orienter dans l'espace (vers l'avant, l'arrière, la droite, la gauche) ?