

Animation en Education Physique

Contenu: Les tapis de 16 au service de la coordination, du mouvement et de la coopération.



50 jeux de lutte D.Eichelbrenner
mars 2011

Objectifs généraux:

Savoir-faire: Entraîner les aptitudes motrices et coordinatives.

Savoir-être: Apprendre à collaborer, découvrir l'entraide.

Objectifs spécifiques:

Savoir-faire: Développer la coordination bras jambes; jouer avec les rythmes.

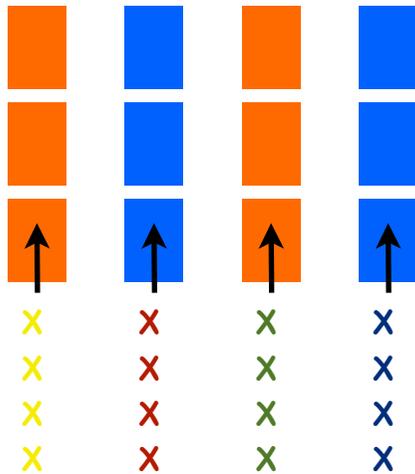
Savoir-être: Découvrir son rôle dans l'équipe.

Matière

Organisation

Matériel

Les E observent le plan 3D et doivent placer leur 3 tapis en fonction.



1. Coordination: A tour de rôle, l'E marche sur les 3 tapis, court jusqu'au cône et revient se placer derrière son groupe. Varier la vitesse et le rythme de déplacement lors du passage sur les tapis: 2 pas. 3 pas, puis 1 pas. CYP 2: en musique.
2. Prendre conscience de son corps, entrer en contact avec l'autre et le tapis:
 - a. franchir les 3 tapis de manières différentes mettant en jeu des groupes musculaires particuliers:
 - i. à quatre pattes
 - ii. à plat ventre
 - iii. sur le dos, avec l'aide des pieds et des bras
 - iv. sur le dos, en tenant un ballon
 - v. sur le dos, sans bras et sans pieds (mobilisation dissociée des hanches et des épaules)

Tapis posés de manière aléatoire dans la salle: se déplacer en courant et, au signal, se placer sur un des tapis. Se grouper sur les tapis en fonction du chiffre donné par le M. Créer 4 groupes et leur donner des sautoirs.

Observer si les E arrivent à faire les différents types de déplacements.

Resserrer les tapis.

Ces exercices sont un excellent départ pour des jeux de lutte.

maquette de la salle de gym
12 tapis de 16
4 cônes
4 sets de sautoirs
4 balles mousse
musique

b. Franchir les 3 tapis en entrant en contact avec les autres et en coopérant:

i. Les E sont rangés, jambes écartées, serrés côte à côte. Le dernier enfant de chaque rangée doit venir se placer en tête, en rampant sous ses camarades.

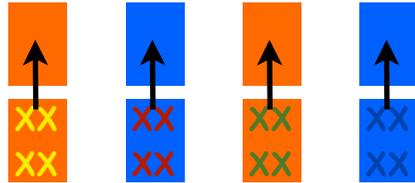
ii. Idem, en appui sur les bras et les pieds.

iii. Idem, à quatre pattes.

iv. Les E sont à quatre pattes. Chacun tient les chevilles de celui qui le précède.

Le groupe se déplace en restant uni.

2. La course aux tapis: chaque équipe tente de rejoindre le tapis d'arrivée à l'aide des deux autres tapis et en sautant de l'un à l'autre. Interdiction de poser les pieds par-terre.



Les capacités de coordination: le rythme

1. 2 pas marchés par tapis



2. 2 pas marchés par tapis en musique



3. 2 pas courus par tapis



4. 3 pas marchés par tapis



5. 3 pas marchés par tapis en musique



6. 3 pas courus par tapis



Nom: _____

Prénom: _____

Date: _____

J'ai réussi ___ exercices sur 12.

J'ai trouvé ces exercices:

- faciles
- moyens
- difficiles

7. 1 pas marché par tapis



8. 1 pas marché par tapis en musique



9. 1 pas couru par tapis



10. 4 pas marchés par tapis



11. 4 pas courus par tapis



12. 4 pas courus par tapis

