

3^{ème} leçon :



Mise en train : course au dé

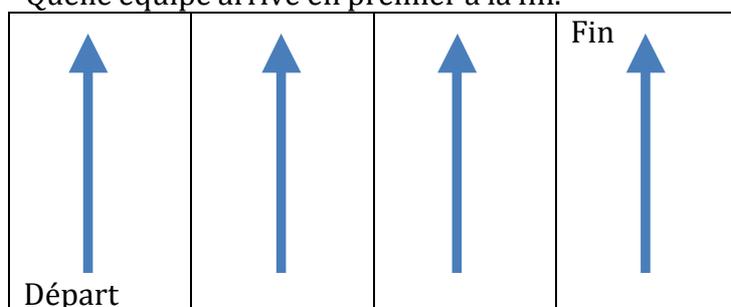
Former 4-5 ou 6 équipes (3-4 élèves par équipe). But échauffement cardiovasculaire.

Chaque équipe à une couleur de sautoir ou autre objet accroché aux espaliers.

Le premier de chaque équipe court et fait le tour de la salle en passant à l'extérieur des tapis. Une fois arrivé devant les espaliers, l'élève tire le dé et monte son objet aux espaliers en fonction du chiffre obtenu sur le dé.

Puis l'élève termine le tour et donne le relais au camarade de son équipe.

Quelle équipe arrive en premier à la fin.



Partie principale

- vu que les postes ont déjà été contrôlé lors de la dernière leçon,
- j'ai mis en place un parcours avec les élèves.

On trouve 6 postes sur ce parcours :

1> passer d'un cerceau à l'autre au moyen d'une corde (niv. 1,2,3 selon la distance entre les cerceaux).

