

2^{ème} leçon :

Mise en train :

Courir et varier les sauts par-dessus les cordes posées au sol.



Défi n° 1 > *Vider le coffre fort*

Former 3 équipes > chaque équipe à un cerceau et une grande corde.

Au top départ, les trois équipes évoluent de manière indépendante.

Un à un les élèves tentent de passer la grande corde sans être touché par celle-ci. Non touché = prendre un objet du coffre fort et l'amener dans son cerceau.

Touché = recommencer sans passer par le coffre fort.

Quelle équipe obtient le plus d'objets.

But : entraîner l'entrée dans la corde et tourner la corde de façon régulière et tendue avec un rythme lent qui favorise la réussite de son équipe.



Défi n° 2 > *Tous ensemble*

Par équipe, tourner la corde et tenter d'entrer l'un après l'autre dans la corde.

A chaque fois que la corde se stoppe, recommencer en variant les personnes qui tournent et l'ordre d'entrée dans la corde.

Quelle équipe arrive à mettre 1,2,3,4,5 etc élèves en même temps dans la corde qui tourne.

But : trouver l'emplacement le plus adapté pour sauter ensemble (au centre, aligné entre les deux personnes qui tournent)

Partie principale :

Mise en place des 3 postes par groupe avec l'aide des photos.

PHOTO

Poste 1 : travail évaluation corde.

Poste 2 : travail coordination avec cerceau .
roulade avant sur gros tapis

- > niv 1 depuis le tapis
- > niv 2 depuis un Reuter
- > niv 3 depuis le sol

