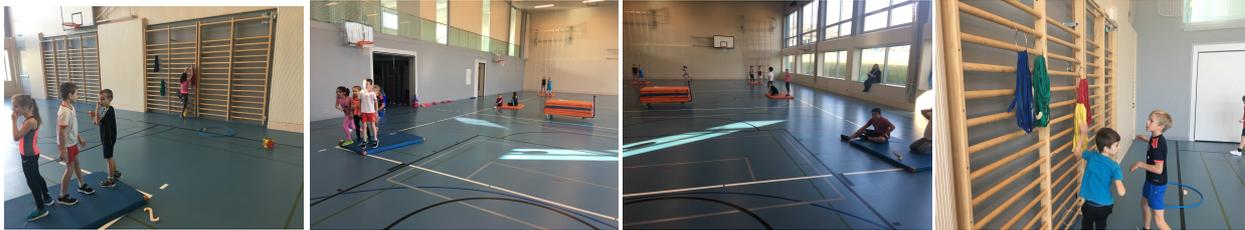


3^{ème} leçon :



Mise en train : course au dé

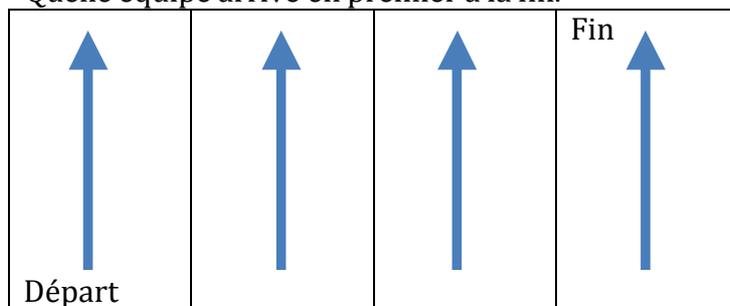
Former 4-5 ou 6 équipes (3-4 élèves par équipe). But échauffement cardiovasculaire.

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).



2> Roulade/ saut roulé sur un gros (niv 1 sur le tapis, niv2 depuis un Reuter, niv3 depuis le sol.



3> poste roulade sur plan surélevé selon évaluation. (voir leçon n°2)

4> Roulade en av. et en arr. aux perches inclinées.

5> Roulade en av. en arr. aux anneaux.

6> piste de coordination avec anneaux.

4^{ème} leçon :

Mise en train :

Polka version finale ou variante balle brûlée.

- variante 1 : deux équipes, chacune a un petit tapis.

Celui -ci peut être utilisé comme bouclier, mais il ne doit en aucun cas tomber au sol.

L'équipe qui laisse tomber le tapis ou n'a plus de joueur pour le tenir perd.

- variante 2 : former deux équipes, chaque élève prend une quille et la place dans son camp. Avec 3-4 ballons en mousse les élèves tentent de faire tomber les quilles adverses. Les élèves peuvent défendre librement leur quille, ils ne sont jamais touchés. Par contre si la quille tombe, l'élève responsable de cette quille la range et va se placer au provisoire. L'équipe qui touche toutes les quilles adverses gagne.

Partie principale

Puis mise en place des postes simplifiés « évaluation ».

- 1) roulade avant
- 2) perches
- 3) anneaux

Organisation : former des groupes.

Chaque groupe travaille à la grande corde et pratique la co-évaluation.

Durant ce temps le M. évalue un groupe aux postes 1-2-3.