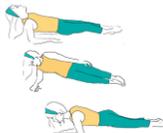




Conditions	Moi	Nom :	
	L'autre	Nombre d'E :	Conditions classe (filles / garçons) :
	Matériel	Elastiques twist (ET) (référence commande p.2) / Modèles de sauts / App. Musique / CD Kurtis Blow « The breakers »	

ECHAUFFEMENT élast. twist Cycle 2 (5-6-7-8H)	Objectif général	CM22 / 3 Développer ses capacités de coordination et son sens créatif ...en améliorant la perception de son corps dans l'espace et dans le temps
	Objectif (s) spécifique(s)	Si l'accent est la suite en musique : « coordonner les sauts à l'intérieur d'un enchaînement de 4X8T en respectant le tempo et les phrases musicales »

Temps total 12-13 min	Activités d'apprentissage (Scénario, contenus, exercices, etc.)	Rosace	Type d'organisation	Matériel Documents didactiques
Mise en train	Par 3,4, se mettre à l'intérieur d'un ET. Se déplacer en marchant, sautillant,... (déplacement léger). Changer de locomotive aux différents signaux (visuel, acoustique,..) Qui peut fait le changement sans s'arrêter ?	Se sentir bien, collaborer		1 ET pour 3-4 élèves Fiches EPS 10-12 ans No10 « Avec des ET »
Coordination	Imaginer différents types de sauts entre les élastiques (2 élèves tiennent l'élastique hauteur de cheville) : droite-gauche / ouvert-fermé / 1/2 tour, pieds joints. Varier le rythme et la hauteur. Changer les rôles	Créer, expérimenter		Mobilesport : http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/02/J+S-Kids_Athl%C3%A9tisme_L19_Multibonds_triple_saut_f1.pdf
Déplacement	1/2 groupe sur place : dessiner des formes géométriques avec les élastiques. Autre 1/2 groupe : franchir et/ou sauter sur tous les élastiques tenus dans l'espace (changer les rôles)	Créer, expérimenter	1/2 groupe sur place 1/2 groupe en déplacement	
Musculation	Par 3,4, se passer l'élastique (en boule), en position d'appui ventral sur les mains. Maintenir le corps à l'horizontal. Variante : appui dorsal par 3 : A en appui / B et C se transmettent l'élastique en le passant sous A. Variante: sous forme de chaîne anglaise	S'entraîner		Manuel 4 Br.2 p.26
Fil rouge	Si accent de la leçon = sauter en hauteur (ciseau) Elastiques déposés sur le sol : effectuer un saut ciseau, réception accroupie, afin d'acquérir la technique de base (à droite et à gauche). Critères : lever la jambe proche du fil / élan régulier / réception en équilibre	Apprendre		Elastiques déposés sur le sol / dessinent une ligne
Petit jeu	Estafettes : par paires, effectuer un parcours donné en courant (utiliser l'élastique comme lien). 4 équipes s'affrontent	Rechercher le défi		8 à 10 cônes

Pistes supplémentaires	<p>Variations de l'exercice de coordination selon la composante 3 du PER</p> <p>Observer la suite du « 4-7 » (enseignant) → = PARTIE A (8 temps)</p> <p>Lire la suite de la fiche de travail (« modèles ») → = PARTIE B (8 temps)</p> <p>Imaginer une suite → = PARTIE C (8 temps)</p>	<p>⇒ EN MUSIQUE (break)</p> <p>avec 8 temps pour le changement de place = PARTIE D</p> <p>Modèles : http://animation.hepvs.ch/education-physique/index.php?option=com_rokdownloads&view=file&Itemid=84&id=91:modeles-elastiques-twist</p>
-------------------------------	---	--

<https://www.alder-eisenhut.ch/shop/product-detail.action?artikelnummer=7104788>
 Novell WebAccess mynet+ PHVS moodle2.hepvs.ch Education physique ... LoginVisecaCard Raiffeisen e-banking Météo centrale, CH

DE - FR HOME ← SHOP Produktsuche Suche

PRODUKTE

TEAMSPORT - TURNEN - KINDERGARTEN - **INDIVIDUALSPORT** - TRENDSPORT - ACCESSOIRES - EINRICHTUNGEN

Boxen Bälle diverse Fitness Golf Gymnastik Jonglieren Leichtathletik Medizinbälle
 Orientierungslauf Pétanque/Boules Sitzbälle Spiele diverse Springseile Wassersport

Individuallспорт | Spiele diverse

[Alle Artikel](#) [Neuheiten](#)



Gummitwist

Art.Nr. 710.4.788
 "Sport, Spiel und Spass" S.132

Das bei allen Kindern sehr beliebte Hüpfspiel aus robuster Gummikordel. In den attraktiven Regenbogenfarben. 500 cm lang.

Fr. 5.00/Stück (inkl. MWST)

