


Conditions	Moi	Nom : Quennoz Julien	
	L'autre	Nombre d'E : 16	Conditions classe (filles / garçons) :
	Matériel	12 petits tapis	

ECHAUFFEMENT orienté sauts avec petits tapis Cycle 3 (9-10-11H)	Objectif général :	Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices en enchaînant des sauts dans des situations diverses et variées (objectif adapté de CM 33 – 1)
	Objectif (s) spécifique(s) :	L'élève sera capable d'effectuer des sauts des deux pieds sur et entre des obstacles en variant la longueur ou la hauteur de ses sauts.

Temps total : 15 minutes	Activités d'apprentissage (Scénario, contenus, exercices, etc.)	SENS	Type d'organisation Formes de groupement	Matériel Documents didactiques
Mise en train cardio 4 min	<p>- Les élèves se mettent par groupes de 4 et se déplacent en se suivant entre les petits tapis (variation de déplacements à un rythme léger : courir en avant ou en arrière, pas chassés, etc.). Au signal de l'enseignant, l'élève de derrière passe devant le groupe et devient guide.</p> <p>- Même organisation et fonctionnement, mais les élèves doivent sauter par dessus les petits tapis d'abord dans le sens de la largeur puis dans le sens de la longueur (un saut du pied gauche et un saut du pied droit en alternance).</p> <p>- Challenge individuel : 30 secondes pour marquer le maximum de points (un tapis sauté dans le sens de la largeur = 1 point ; un tapis sauté dans le sens de la longueur = 2 points)</p>	<p>Se sentir bien</p> <p>Se sentir bien, expérimenter</p> <p>Rechercher le défi</p>	<p>Elèves par groupes de 4 (choix libre)</p> <p>Elèves par groupes de 4 (mêmes groupes que ci-dessus)</p>	<p>12 petits tapis disposés en essaim dans la salle</p> 
Gainage et réaction 2 min	Les élèves sont par 2 et se mettent en position d'appui facial (l'un en face de l'autre ; mains sur le tapis et pieds à l'extérieur du tapis). Au sifflet de l'enseignant, le but est de toucher les mains de son camarade (compter le nombre de points). Faire des sessions courtes de 10 secondes et changer de partenaire.	Rechercher le défi	Elèves par 2 sur un tapis (changement de partenaires à chaque session)	
Lutter 2 min	Les élèves se donnent une main sur un petit tapis. Au sifflet de l'enseignant, le but est de faire sortir son camarade du tapis sans lâcher la main. Faire 2 fois l'exercice en changeant de partenaire.	Rechercher le défi	Elèves par 2 sur un tapis (changement de partenaires à chaque session)	

Suite de sauts 2 min	Les élèves sont toujours par 2. En partant d'un tapis, A montre une suite de sauts (passage sur 5 tapis au total) en ne posant qu'un appui entre chaque tapis. B doit reproduire exactement la même suite. Ensuite, inversion des rôles.	Expérimenter , créer	Elèves par 2 : un montre, l'autre reproduit	
Renforcement 2 min	Les élèves sont par 2 sur un tapis : Faire des cercles jambes tendues autour des jambes du partenaire (5 tour dans un sens puis 5 dans l'autre).	S'entraîner	Elèves par 2 sur un tapis	
Jeu final 3 min	Poursuite avec obstacles : désigner 3 chasseurs (anneaux). Jeu de poursuite, mais seuls les lapins peuvent sauter par dessus les tapis. Les chasseurs doivent faire le tour des tapis.	Rechercher le défi		3 anneaux pour les chasseurs

Remarques	<p><u>Activité pour le contrôle de l'apprentissage / Contrôle de l'objectif (Organisation/Outils/Critères de réussite) / Remédiations</u></p> <p>Activité possible pour le contrôle de l'objectif : traversée de la salle en sautant par dessus les tapis en alternant pied gauche et pied droit (critères = alternance pied gauche et droit et sauts sans toucher les tapis dans le sens de la largeur ou la longueur)</p>			
------------------	---	--	--	--