
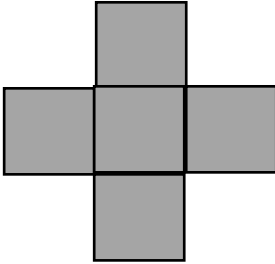

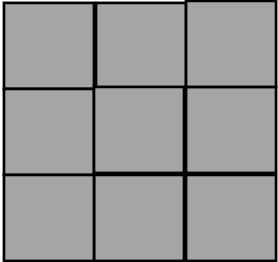






| Champ d'apprentissage : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée » | | | |
|--|--|--|---|
| | Ce qu'il faut faire | Matériel | Vidéos, cliquer sur le logo pour voir la situation en image |
| <p>Situation : Le corps qui saute</p> | <ul style="list-style-type: none"> - tu essaies d'enchaîner 5 fois : je saute vers le haut + je m'assois + je me mets à genoux + je fais un pont, mon visage regarde le sol, avec mes bras et mes jambes tendus (les 2 mains et les 2 pieds touchent le sol) + je me relève + je fais 5 montées de genoux vers le haut - tu peux te chronométrer avec l'aide d'une autre personne si besoin - tu fais cette situation chaque jour, tu notes ton temps sur une feuille et tu essaies de l'améliorer chaque semaine | <ul style="list-style-type: none"> - un outil qui chronomètre : téléphone portable, montre chronomètre... |  |
| <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux diminuer ou augmenter le nombre de répétition - tu peux rajouter d'autres exercices ou en enlever - tu peux le faire sous forme de défis avec ta famille | | | |

Champ d'apprentissage : « Adapter ses déplacements à des environnements variés »

| | Ce qu'il faut faire | Matériel | Vidéos, cliquer sur le logo pour voir la situation en image |
|--|---|---|---|
| <p><u>Situation :</u> <u>Le carré magique</u></p> | <p>- tu te places dans le carré du centre puis tu sautes avec tes pieds joints en passant d'un carré vers l'autre : vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite, vers la gauche... À chaque fois tu repasses dans le carré du centre</p> | <p>- le carrelage de la maison ou une craie pour tracer à l'extérieur, ou des petits objets, de la ficelle...</p>  |  |
| <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- tu peux le faire sur un pied (cloche pied)- tu peux le faire en marchant simplement sur les lignes- tu peux remplacer les carrés par des cordes sur lesquelles tu marches- tu peux rajouter des carrés pour te déplacer aussi en diagonale  | | | |

| Champ d'apprentissage : « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique » | | | |
|--|---|---|---|
| | Ce qu'il faut faire | Matériel | Vidéos, cliquer sur le logo pour voir la situation en image |
| <p>Situation : Le corps pinceau</p> | <ul style="list-style-type: none"> - tu choisis un tableau (un fond d'écran ou un dessin) avec des formes arrondies et des lignes - tu imagines que tu as des pinceaux au bout de chacun de tes doigts et tu essaies de reproduire les mêmes formes que celles du tableau, en bougeant tes mains, tes bras - tu utilises tout l'espace autour de toi | <p>Exemple de tableau :</p>  |  |
| <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux utiliser une seule main ou les 2 mains - tu peux utiliser ta tête ou tes jambes en imaginant toujours que tu as un pinceau à leur extrémité | | | |
| Champ d'apprentissage : « conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel » | | | |
| | Ce qu'il faut faire | Matériel | Vidéos, cliquer sur le logo pour voir la situation en image |
| <p>Situation : La queue du renard</p> | <p>Situation à 2 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les 2 personnes rentrent un foulard ou une serviette à l'arrière de leur pantalon et se mettent face à face. Il faut essayer de prendre le foulard de l'autre avec une main | <ul style="list-style-type: none"> - des foulards ou des serviettes ou des torchons ou des longues chaussettes - si besoin un tapis ou un coussin si une personne se met à genoux |  |
| <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu peux utiliser les 2 mains et l'autre personne une seule main - tu peux remplacer le foulard par des pinces à linge que tu accroches tout autour du bas de ton tee-shirt - tu peux te mettre debout et l'autre personne si elle est plus grande que toi, se mettre à genoux | | | |
| <p>Situation : La tortue</p> | <p>Situation à 2 personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tu dois essayer de retourner sur le dos une personne qui est en boule au sol - la personne en position de tortue doit rester dans cette position sur un temps défini (environ 10 secondes) | <ul style="list-style-type: none"> - un sablier ou un minuteur ou un chronomètre |  |
| <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la personne en boule peut se mettre à plat ventre ou écarter les bras, les jambes - la personne qui réussit à retourner facilement l'autre, peut mettre un de ses 2 bras dans le dos | | | |