

Séance 1

1- faire rouler des balles sous un banc

1 banc, 3 cerceaux-départ, balles en mousse

2- Maîtresse : marcher sur un banc, sauter sur un gros tapis

1 banc, gros tapis

3- ATSEM : se passer des balles en les faisant rouler entre deux enfants

3 ballons de foot en mousse

4- sauter dans des cerceaux, par-dessus des briques

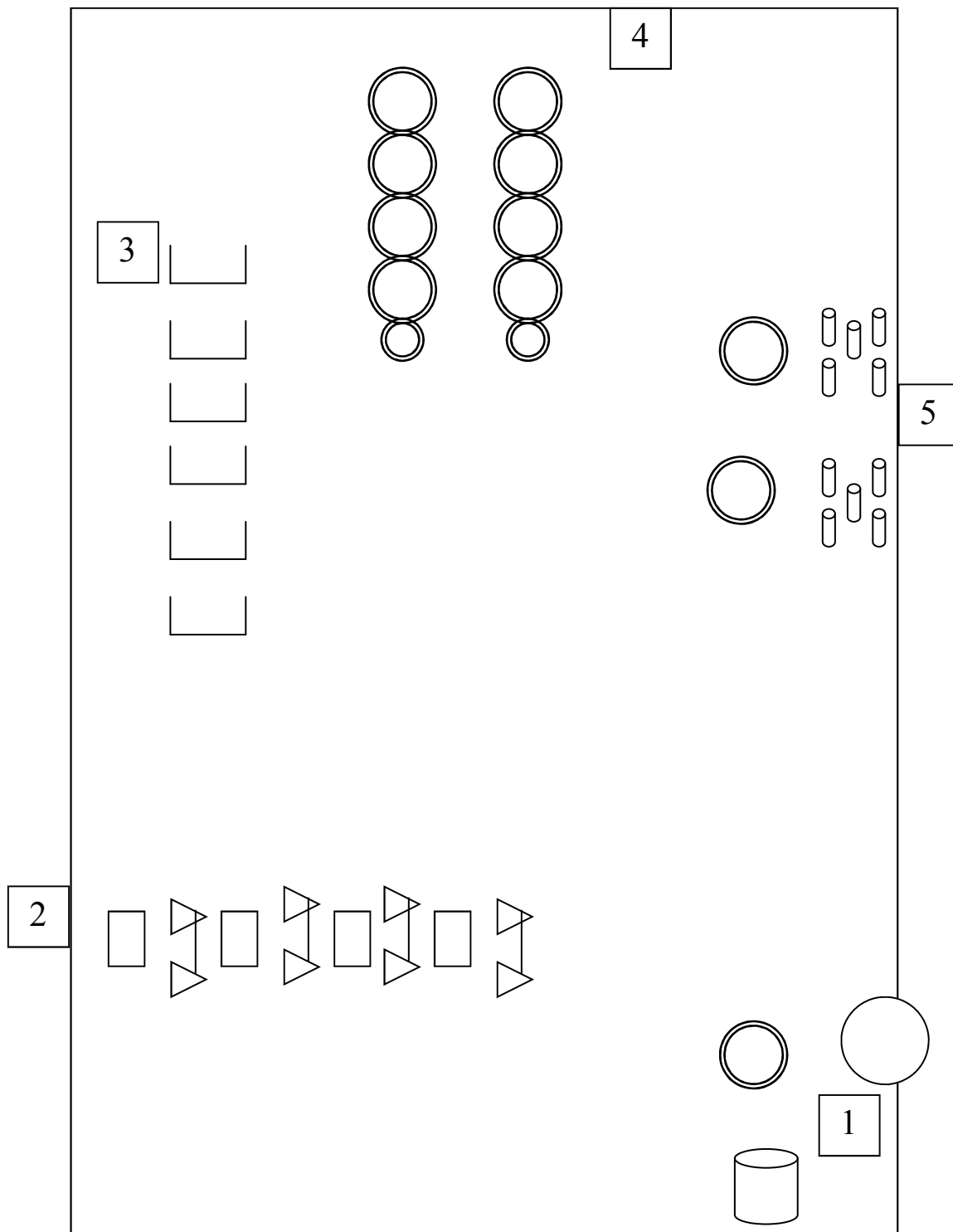
5 briques, 2X5 cerceaux

5- faire tomber des quilles à l'aide de sacs de graines

2X5 quilles, 2 cerceaux départs, sacs de graines

Total du matériel :

2 bancs, 15 cerceaux, balles en mousse, 10 quilles, sacs de graines, 5 briques, 3 ballons de foot en mousse, gros tapis



Séance 2

1- lancer des balles ovales dans une bassine

6 balles ovales, 1 bassine, 1 cerceau-départ

2- passer sous des barres-plots, par-dessus des doubles briques

8 plots, 4 barres, 8 briques, 1 cerceau

3- sauter par-dessus des haies

6 haies, 1 cerceau

4- Maîtresse : lancer de plus en plus loin des sacs de graines dans des cerceaux

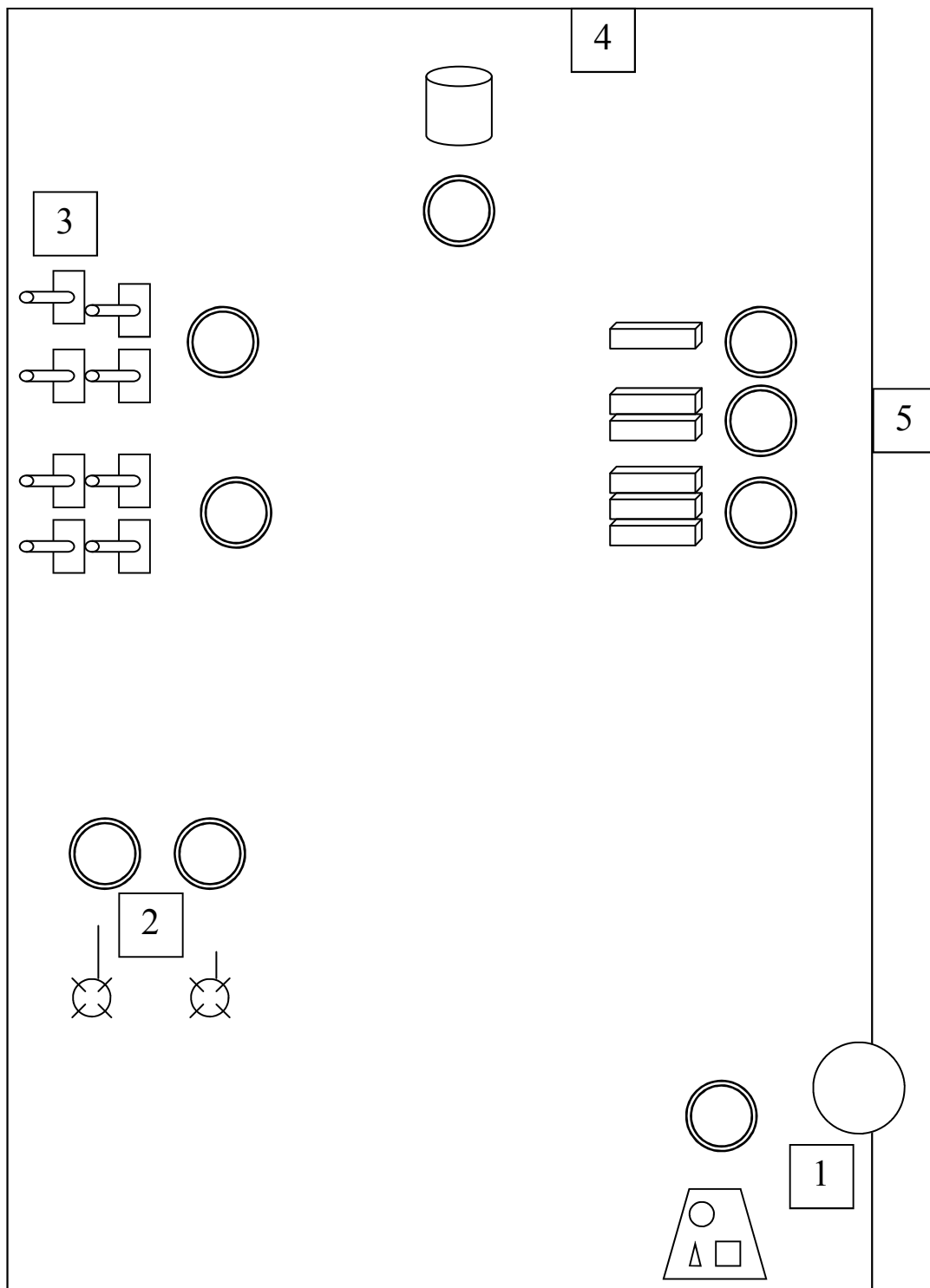
Sacs de graines, 2X4 cerceaux, 2 petits cerceaux-départ

5- ATSEM : faire tomber des quilles en faisant rouler des balles en plastique

2X5 quilles, 2 cerceaux-départ, balles en plastique

Total du matériel :

10 quilles, 13 cerceaux, 2 petits cerceaux, balles en plastique, 8 plots, 4 barres, 8 briques, 6 haies, sacs de graines, 6 balles ovales, 1 bassine



Séance 3

1- lancer de précision dans un multi-but

Balles en mousse, multi-but, 1 cerceau-départ

2- sauter haut pour faire sonner un instrument (tambourin)

2 cordes de longueur différente, 2 tambourins, 2 cerceaux-départ

3- ATSEM : lancer de précision sur des cibles verticales

2 cerceaux-départ, 8 cylindres à la verticale montés sur 8 barres, anneaux en corde

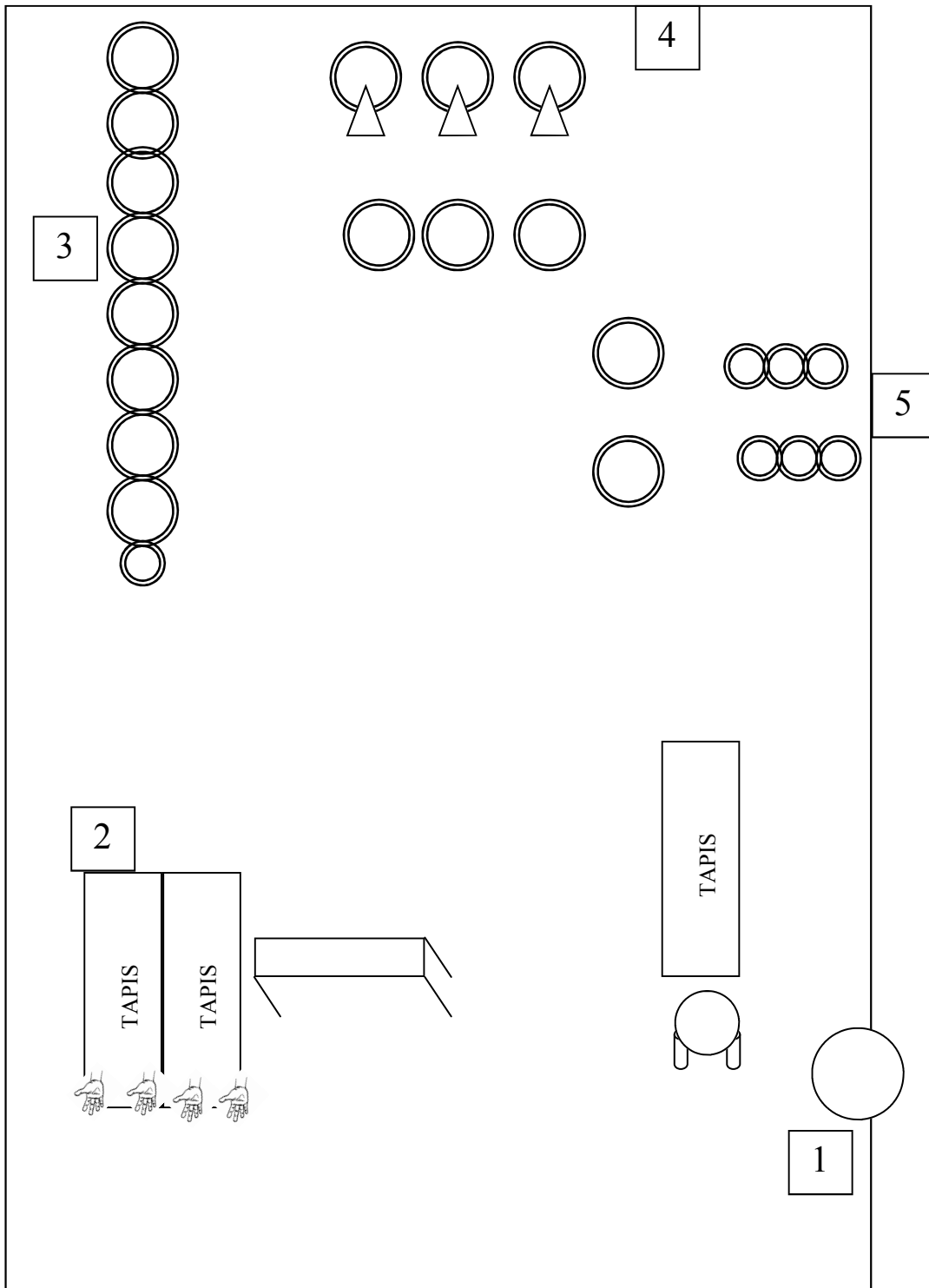
4- lancer de balles ovales dans une bassine

1 cerceau-départ, 6 balles ovales, 1 bassine

5- Maîtresse : sauter haut sur des matelas en mousse

3 cerceaux-départ, 6 matelas (anciennes couchettes)

Total du matériel : 9 cerceaux, 6 matelas, 2 cordes de longueur différente pour accrocher 2 tambourins (sans peau), 6 balles ovales, 1 bassine, 8 barres et 8 cylindres, anneaux en corde, balles en mousse, multi-but



Séance 4

1- Maîtresse : sauter du trampoline sur le tapis

Tapis épais, trampoline

2- ATSEM : sauter de plus en plus loin

1 banc, 2 tapis posés à la suite, 4 mains (bleu, jaune, vert, rouge)

3- sauter à pieds joints ou à cloche pieds

8 cerceaux, 1 petit cerceau

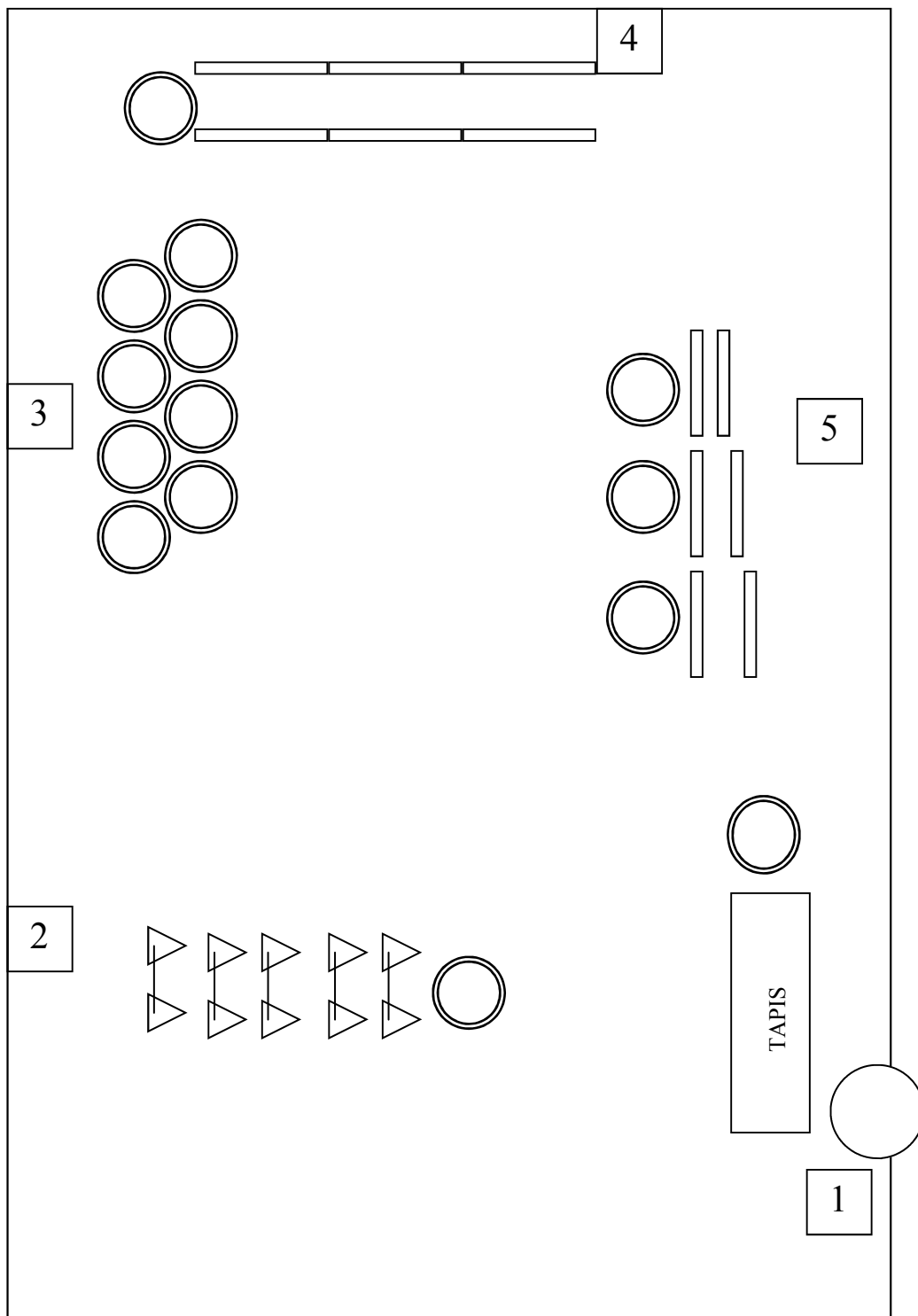
4- lancer de précision dans un cerceau

3 cerceaux-départ, 3 cerceaux-cible, palets

5- lancer de plus en plus loin (précision)

2X3 petits cerceaux placés en vertical, 3 cerceaux-départ, sacs de graines

Total du matériel : trampoline, 17 cerceaux, 7 petits cerceaux, palets, sacs de graines, 1 gros tapis, 2 petits tapis, 4 mains (bleu, jaune, vert, rouge)



Séance 5

1– Rouler sur un tapis

1 tapis, 1 cerceau-départ

2– Sauter par-dessus des obstacles

10 plots, 5 barres cylindriques, 1 cerceau-départ

3– Sauter en alternant le pied d'appel

8 cerceaux

4– Maîtresse : Sauter de différentes façons : comme la grenouille, le lapin, le kangourou...

6 barres plates, 1 cerceau-départ

5– Sauter des rivières de plus en plus larges

6 barres plates, 3 cerceaux-départ

Total du matériel :

14 cerceaux, 1 tapis, 10 plots et 5 barres cylindriques, 12 barres plates