

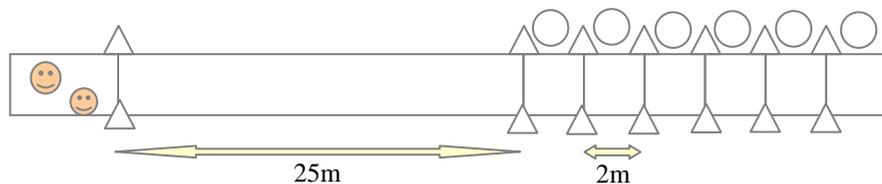
## S1 - Entrée dans l'activité

Objectif(s)	Déroulement de la séance	Matériel
<p>1h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ entrer dans l'activité</li> <li>☐ réaliser une performance mesurée : courir vite, lancer loin</li> </ul>	<p>● <b>Échauffement</b> : 10 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ à quoi sert un échauffement ?</li> <li>→ proposer à des élèves de mener l'échauffement, en rappelant qu'il faut faire appel à toutes les parties du corps et qu'il doit être progressif</li> </ul> <p>● <b>Mise en activité</b> : 40min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ par groupes de 7, deux ateliers de chaque activité</li> <li>→ activité de lancer : <ul style="list-style-type: none"> <li>* but : abattre le maximum de quilles</li> </ul> </li> <li>→ activité de course : <ul style="list-style-type: none"> <li>* but : ramener les trésors valant le plus de points</li> </ul> </li> </ul> <p>● <b>Retour sur la séance</b> : 10min – collectif, oral</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des objets de différents poids</li> <li>- des objets de différentes couleurs</li> <li>- 14 cerceaux</li> <li>- 1 sifflets</li> <li>- 1 décimètre</li> <li>- 21 plots</li> <li>- des quilles (ou bouteilles vides)</li> <li>- 1 chronomètre</li> </ul>

Bilan :

## Activité de course

### Dispositif :



- 2 couloirs de 25m de long
- 6 zones d'arrivée espacées de 2m
- les enfants passent 1 par 1, départ toutes les 5s

### Matériel :

- un chronomètre, un sifflet, 21 plots, 12 cerceaux, des objets de 6 couleurs différentes

### Organisation :

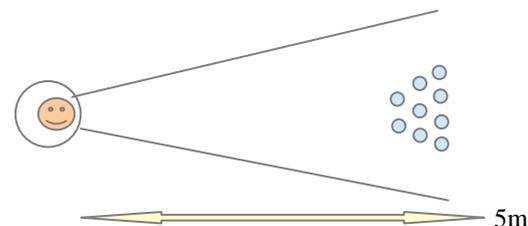
les enfants s'affrontent par équipe de 7. Pour chaque équipe, départ d'un élève à chaque coup de sifflet, toutes les 5s.

### Consigne :

partir au premier coup de sifflet et atteindre la zone la plus éloignée avant le deuxième coup de sifflet. Après les 7 passages, on note sur la feuille le nombre de points marqués par chaque élève en fonction de la couleur de l'objet ramassé. L'équipe qui gagne est l'équipe qui marque le plus de points.

## Activité de lancer

### Dispositif :



- 2 zones de lancer de 5m de long

### Matériel :

- des quilles, des objets à lancer de poids différents, un cerceau par zone de lancer, une fiche pour noter le nombre de quilles de chaque équipe

### Organisation :

les enfants s'affrontent par équipe 7. Pour chaque équipe, un élève lance un objet qu'il a choisi dans la caisse. Puis on compte les quilles tombées, on les relève et on recommence.

### Consigne :

choisir un objet dans la caisse avec lequel il faudra abattre un maximum de quilles. Entre chaque lancer, relever les quilles et inscrire le nombre sur la feuille. L'équipe qui gagne est celle qui a fait tomber le plus de quilles.