



## Motricité fine / Rythme

Assis en cercle avec une assiette posée devant soi au sol.

### Etape 1 :

Hop = passer l'assiette au camarade de droite  
 Hip = passer l'assiette au camarade de gauche

### Etape 2 : Apprendre la percussion

Clap Clap  
 Tap Tap Tap  
 Clap  
 Prendre Et Pose  
 Recommencer



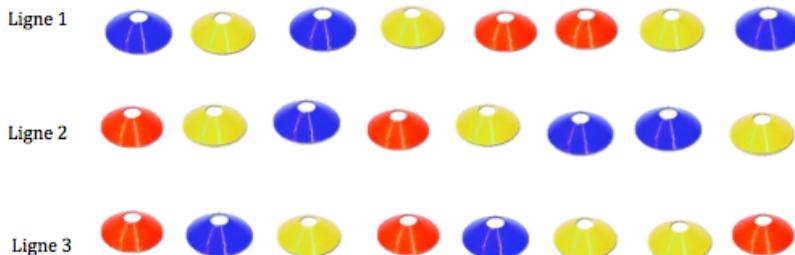
## Coordination

Sauter selon les couleurs des assiettes.

- Assiette rouge = pied droit
- Assiette jaune = pied gauche
- Assiette bleu = deux pieds

Parcours en ligne :

Faire des lignes différentes et demander aux élèves de toutes les essayer ( le parcours ne se fait pas en estafette pour éviter d'amener une compétition entre élève, le but étant de viser la qualité)



## Souplesse

Assis jambe tendue, l'assiette doit faire le tour de celles ci, comme un crayon qui dessine un contour.



## Vitesse

Estafette pour aller récupérer 1 assiette posée sur un caisson.  
 Estafette pendant 3 minutes.  
 Quelle équipe à récupérer le plus d'assiette ?

