

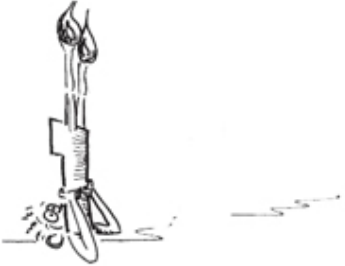
Classe : **Effectif :** ... élèves **Durée :** périodes **Lieu :**

Thèmes et intentions :

CM 11 Sensibilisation à la tenue du corps dans différentes positions en mobilisant son **tonus** musculaire.

Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps

Ressources : Fiches EPS 20, 39 (6-8 ans) Fiche EPS 5 (8-10 ans)

Phases	Dispositif et Organisation	Consignes et critères de réalisation	Objectifs / Contrôle
<p>1^{ère} partie : <u>Echauffement</u> Jeu des statues</p>	<p>1/ Les E. courent librement dans la salle. Au signal, l'E. doit se transformer en statue pendant 5 sec. Varier le nombre d'appuis au sol (1,2,3) ou contact avec copain. Possibilité de travailler en musique . Possibilité de travailler en musique</p> <p>Course dans salle, signal aller sur tapis le plus proche et faire « chandelle » 5 secondes</p>		<p>J'arrive à tenir une statue (3 appuis) pendant 5 secondes. - > être stable et tenir 5 sec.</p>

<p><u>2^{ème} partie :</u> Apprendre à porter / gainer</p>	<p><i>Matériel 1 coussinet/E.:</i> A sur le dos, jambes perpendiculaires pliées avec un coussinet sur la plante des pieds. Tendre les jambes en maintenant le coussinet sur les pieds.</p> <p>A en position de crabe avec un coussinet sur le ventre. Lever une jamb eet maintenir le coussinet sur le ventre. Changer de jambe.</p>	
<p><u>3^{ème} partie :</u> Etre un bon porteur</p>	<p><i>Matériel : 1 tapis pour 4 élèves.</i></p> <p>A et B soulève le tapis, C et D se glissent dessous à 4 pattes et transportent le tapis à bon port (env. 3m.). Inverser les rôles.</p> <p>Réunir 2 équipes de 4 E. Equipe 1 se place sur le dos au sol de façon à se trouver aux 4 coins du tapis. L'équipe 2 place un tapis sur les pieds des copains par terre et ces derniers font l'ascenseur 3x avec le tapis. Inverser les équipes.</p>	<p>Je collabore avec mes camarades pour que le tapis ne tombe pas.</p> <p>> le tapis ne doit pas tomber</p>



4^{ème} partie : **Figures acrosport**

La carotte: Par groupe de 4: A se couche sur le dos et fait la carotte bien droite. B et C lui prennent chacun 1 jambe et soulèvent A qui doit rester bien droit. D, le joker, vérifie. Au signal, tirer A sur 3 m. et le reposer **délicatement** au sol. ! tenir la position jusqu'au bout ! Faire le retour avec une nouvelle carotte.



Faire les 2 premiers exercices de la fiche en se mettant par 2.



! tenir la position jusqu'au bout !
-> le joker vérifie la position de la carotte

- ressentir la position dos en creux, rond, plat.
- ressentir la position de verrouillage du coude