

Cycle 2
5-6P



Objectifs d'apprentissages	Thème
CM 23 Mobiliser des techniques et des habiletés motrices : <ul style="list-style-type: none"> En exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité En enchaînant et en coordonnant des mouvements 	<ul style="list-style-type: none"> Franchir des obstacles en appui Respecter les règles de sécurité
Fiche EPS N°23-26, 29 et 37 (8-10 ans) Fiche EPS N°17, 19, 20 et 22 (8-10 ans)	Manuel 3 broch 3 pp 14, 15, 31 Manuel 3 broch 3 pp 9, 12, 13

Situation	Objectif	Consigne	Organisation	Matériel	Variables
Echauffement Postes sautoirs	Réveil CV Articulation Sécurité Réactivité	Se déplacer dans la salle, au signal : S'asseoir sur un banc, se mettre debout, sur un pied, 2 appuis différents, 1 seul appui, effectuer une roulade/culbute Gage pour le dernier arrivé	Des bancs sont disposés à différents endroits dans la salle. 	Bancs	Exercice de renforcement, autoriser différentes zones d'arrêt (tapis, caisson...). Loup perché
Parkour 	Franchir des obstacles de différentes manières	A) Courir, saut accrochage espalier, glissade banc, passément rapide sur les 2 caissons B) Passemment sur banc incliné, saut banc en V, saut caisson	Créer 2 parcours en un à l'aide de 4 bancs, 2 caissons et des tapis fins. Les élèves partent depuis un cône, possibilité de changer de cône de départ (voir variantes). A) 2 parcours jumeaux B) Un parcours unique avec 2 départs 	Caissons, bancs, tapis	* Accrochage espalier se transforme en passe muraille (un appui contre le tapis pour atteindre le banc) * saut de chat/reverse * B) saut+culbute
Les sons	Retour au calme, présentation	Retour sur les différentes techniques et présentation des volontaires d'un passage de leur choix.	Les élèves ont un court passage pour présenter un enchaînement de déplacement de 10''. Sécurité = Présenter son projet à l'enseignant si de nouvelles figures vont être réalisées afin qu'il évalue les risques.	Parkour à disposition	Improvisation possible de nouvelles figures. 