

GYM

Stroumpf sportif et parachute

Raconter l'histoire du stroumpf sportif qui se disait être le meilleur et qui n'aimait pas perdre... lors d'une course, celui-ci perdit contre le stroumpf farceur qui lui a joué un tour. L'histoire se finit lorsque le stroumpf sportif rentre chez lui, fâché. Débattre sur le thème gagner-participer ! Et inventer une fin de l'histoire... Par exemple : les autres stroumpfs invitent le stroumpf sportif le lendemain afin de manger des crêpes et celui-ci trouve le moment sympa... ils refont une course, il perd à nouveau, mais dans le fond, il a été content d'avoir participé et de s'être fait des nouveaux amis !

Echauffement et coopération

1. Qui a peur du stroumpf sportif ? (le lion de la savane)
2. Estafette aux stroumpf jumeaux (le témoin est une figurine stroumpf, et la course se fait à 2 en se donnant la main)
3. On marche sur le grand cercle en mimant les différents stroumpfs : rieur, farceur, sportif, dormeur, etc... les élèves donnent des idées en démontrant
4. En coopération : 4 draps , 2 groupes. Le groupe se met à pieds nus sur le drap, ils doivent éviter de tomber dans l'eau. Chaque groupe est sur un drap, et possède un autre drap dans les mains. Ils doivent passer de drap en drap pour avancer ... et donc trouver une solution pour s'entraider en avancer tous ensemble.

Partie principale :

2 parcours identiques à faire en mimétisant un caractère qui nous convient. On traverse plusieurs fois... On peut aussi imaginer le faire en étant le stroumpf à l'envers !

1. Grimper sur un caisson- traverser-sauter sur le gros mousse- roulade sur un tapis- sauts dans des cerceaux- grimper aux espaliers- avancer sur des échasses

Relaxation avec le parachute :

1. La mer

Chaque enfant prend une poignée. Agiter le parachute. Commencez par des vagues toutes douces pour augmenter progressivement la force et terminer avec une véritable tempête en mer !

2. La bulle

Les enfants lèvent la toile dans les airs et la redescendent en entrant sous le parachute et en s'asseyant sur le bord. De cette façon, l'air reste à l'intérieur et cela forme une bulle.

3. Le retour au calme , le papillon

Traverser le parachute, pieds nus, sur une musique douce, pendant que les autres agitent doucement celui-ci, comme les ailes déployées d'un papillon.