

GYM DEHORS

A la place de jeu

ECHAUFFEMENT :

Cardio

Circuit autour de la place

- 2x en courant
- 1x en pas chassé de côté
- 1x en marchant
- 1x en sautant (alterner pieds-joints, 1 pied, puis l'autre)
- Ou inventer des marches d'animaux et d'autres façons de se déplacer.

POSTES :

Placer les images des 7 exercices autour de la place de jeu, vers les bancs, près d'un arbre, sur le gazon synthétique, vers le petit théâtre, etc....

! prendre du scotch de peintre pour les suspendre et un crayon ou feutre à déposer vers chaque atelier.

Former des petits groupes de deux, trois ou faire en individuel.

Chacun reçoit une feuille (format carte-postale -> imprimer 4 pages par feuille) avec les différents exercices, il se rend à un atelier, réalise l'exercice, valide sur sa feuille avec le feutre et se rend au suivant.

JEU DE GROUPE :

« Tom-tom, cours souper » : se placer sur le rond qui entoure le tourniquet. Un meneur tourne autour du rond, il s'arrête entre deux enfants. Il leur dit « Tom-tom, cours souper », les deux enfants partent en courant chacun de leur côté, font le tour complet des copains et essaient d'être le premier de retour vers le meneur. Celui qui gagne devient meneur pour le prochain tour.

GYM DEHORS

EXERCICES	DESCRIPTION	VALIDATION
	Saute par-dessus 5 objets	<input type="checkbox"/>
	Trouve un trou, un chemin, etc... et essaye de le franchir	<input type="checkbox"/>
	Fais 3 roulades dans l'herbe	<input type="checkbox"/>
	Fais 10 pompes sur en prenant appui sur un banc	<input type="checkbox"/>
	Appuie-toi contre un arbre, assieds-toi puis reste comme ça et compte jusqu'à 30 .	<input type="checkbox"/>
	Cherche 5 lampes ou poteaux et cours d'un à l'autre pour les toucher.	<input type="checkbox"/>
	Fais 10 dips en prenant appuis sur un banc.	<input type="checkbox"/>



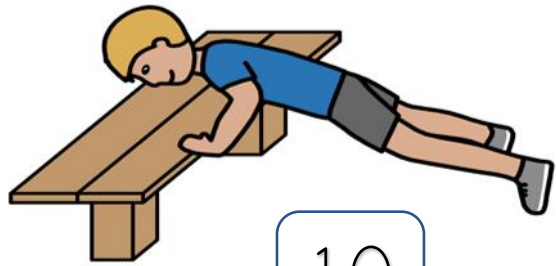
5



1



3



10



30



5



10