

GYM 11

C'est l'hiver et il a neigé !

ECHAUFFEMENT :

Estafette - patinoire ! Les élèves ont un rectangle de feuille de papier journal sous chaque pied et ils avancent en patinant. (règles normales d'une estafette...)

PARTIE PRINCIPALE :

ATELIERS :

1. LA LUGE : (1 drap blanc pour 2 élèves). Un élève, est assis sur le drap et un autre tire le drap jusqu'au poteau, en fait le tour et revient. Vice et versa...
2. LE SAUT DANS LA NEIGE (tapis mousse posé devant les espaliers). L'élève grimpe aux espaliers se retourne et saute sur le tapis mousse !
3. BONHOMME DE NEIGE AVEC DES BALLEES : (balles de différentes grandeurs...) Les élèves en coopération font une pyramides de balles en les tenant pour faire un bonhomme de neige. Ils lâchent tout en même temps, le bonhomme a fondu !
4. BATAILLE DE BOULES DE NEIGE (balles, cerceaux, sautoirs) Les élèves visent à différentes hauteurs contre les espaliers sur lesquels sont accrochés 3 cerceaux (avec des sautoirs).
5. JOUER ; INVENTER : (2 draps blancs). Les élèves sont invités à inventer des jeux à faire dans la neige.... Se coucher sur le drap et faire l'ange ou se cacher sous le drap ou s'enrouler, etc....
6. JEU DE KIM (images de différents sports de neige). Un élève enlève une ou plusieurs images, l'autre devine laquelle manque...

RELAXATION avec une plume : Un élève pose une plume sur le corps de son camarade et la souffle depuis le haut du corps jusqu'en bas...