

# Gymnastique janvier 2014

« Les 3 petits cochons »

( En lien avec DEL :c'est moi le plus beau )

## **Echauffement : Estafette « Au loup ! »**

(Estafette normale avec ses règles habituelles.)

Les élèves courent par 3 en se donnant la main, les 3 petits cochons doivent se dépêcher !

-ils traversent une forêt : (piquets posés en vrac à la moitié du chemin, assez serrés) Ils ne doivent pas se lâcher la main, ni faire tomber de piquets.

## **Partie principale : tous les ateliers se font à 3 !**

**Atelier 1** : Les 3 petits cochons doivent se construire une maison solide pour que le loup ne puisse pas entrer ! Ils vont s'entraider ! Lorsqu'ils ont terminé, ils entrent dans leur maison, et la maîtresse (le loup) essaie d'entrer...Gare au loup !

Construire 1 maison ensemble en coopération ( tapis, éléments de caissons)

**Atelier 2** : Le loup essaie de rentrer dans la cheminée !

Grimper sur le caisson, essayer de faire entrer une balle en mousse légère, dans le panier de basket depuis le caisson, les tapis sont posés de chaque côté du caisson.

(caisson, balle légère, tapis)

**Atelier 3** : Le long de la rivière, le loup doit chercher les 3 petits cochons qui s'y sont cachés ! Vite, les 3 frères, avancez en vous donnant la main le long de la corde !

Avec des cordes dessiner un rivière par terre et la suivre en marchant sur celle-ci en faisant attention de ne pas tomber dans l'eau ! (cordes)

**Atelier 4** : Le loup grimpe sur le toit mais les 3 petits cochons ont eu fin nez, ils ont rempli leurs 3 cheminées avec des ballons ! Ainsi le loup est resté bloqué ! Bravo !

3 cerceaux doivent être remplis avec des balles de tennis, les cerceaux doivent être vraiment remplis !

(3 cerceaux, des sacs de balles de tennis...ou balles en mousse)

**Atelier 5** : Le loup va descendre dans la cheminée mais les 3 petits cochons ont mis une marmite d'eau bouillante dans l'âtre ! Haha ils ont joué un bon tour au loup !

Grimper aux espaliers, monter sur le banc suédois qui est croché aux espaliers et se laisser glisser sur le toboggan en essayant de ne pas tomber dans la marmite, l'élève joue le rôle du petit cochon (cerceau , posé en bas du banc) ; ou alors en essayant justement d'y tomber ( dans ce cas l'élève joue le rôle du loup !)

**Jeu :** Promenons-nous dans les bois

**Relaxation:**

Se coucher par terre et se remémorer les postes sur une musique douce, en ayant une balle de tennis dans la main, et en se la faisant rouler sur son corps...