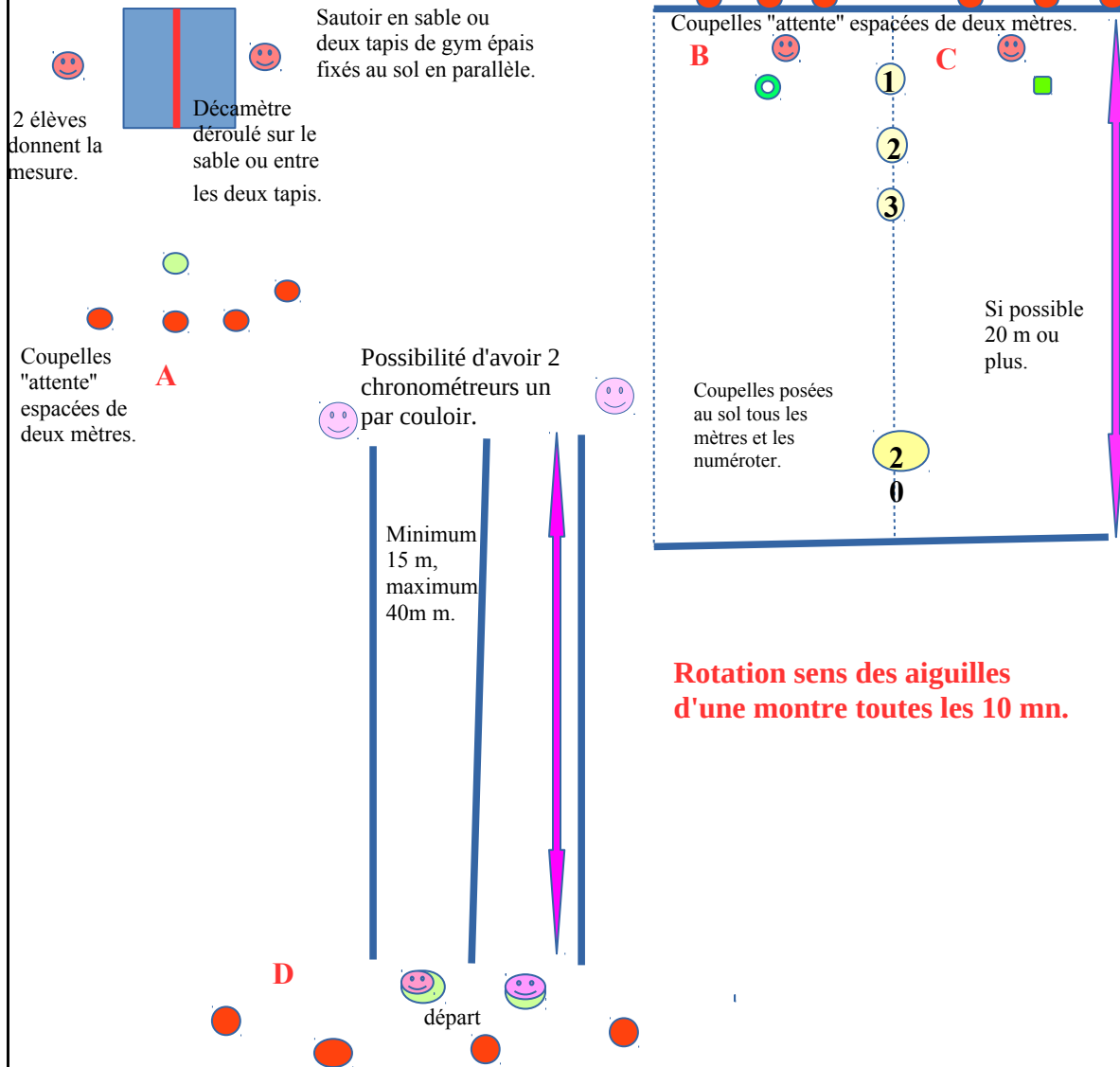


Durée : 45 mn échauffement compris.

DISPOSITIF : cour de récréation, espaces en herbe proche de l'école , espaces dédiés à proximité.



L'organisation de la classe :

- 4 groupes homogènes répartis sur les 4 ateliers.

A/ sauter en longueur.

B/ lancer un anneau en rotation.

C/ Lancer un petit sac lesté .

D/ courir vite.

Matériel :

A / un sautoir ou deux tapis de gym épais fixés au sol. Des coupelles "d'attente", un décamètre.

B / 20 à 22 coupelles avec un numéro de 1 à 20 ou plus. Des coupelles "d'attente", deux ou trois anneaux lestés.

C/ Des coupelles "d'attente", 2 ou 3 petits sacs lestés ou palets.

D/ coupelles ou cordelettes au sol pour "tracer" les couloirs. Des coupelles "d'attente" .

Objectifs :

A/ sauter loin sans toucher la planche et mesurer son saut.

B/ lancer loin en rotation un anneau lesté (approche du lancer du disque). Mesure son lancer.

C/ lancer loin bras cassé , armé au niveau de la tête, un petit sac lesté.

C/ courir vite dans un premier temps, puis utiliser le chronomètre pour évaluer son temps de course.

Précautions corona :

pour les ateliers B et C **port du masque obligatoire.**

Pour l'atelier A course et saut sans le masque l'élève le place autour de son poignet et le remet dès le saut terminé.

Les élèves qui attendent leur tour **port du masque.** Ils ne l'enlèvent que lorsqu'ils sont prêts à courir.

Pour l'atelier D Les élèves qui attendent leur tour, **port du masque.** Ils ne l'enlèvent que lorsqu'ils sont prêts à courir. Ils le remettent après la course. Chronomètres **masqués.**