

Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Courir



Seul

Matériel

Un chronomètre



Description de l'activité

Réaliser durant 15 secondes les exercices suivants avec une pause de 30 secondes entre chaque.

Courir sur place, courir talons-fesses, courir en montant les genoux tout en se tenant bien droit, courir en montant les genoux et rotation des bras vers l'arrière, courir en montant les genoux avec rotation des bras vers l'avant, courir en sautant jambes tendues, courir en accélérant puis décélérant progressivement...

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

Évolution

- Réaliser plusieurs séries de l'enchaînement de ces courses.
- Imaginer d'autres exercices de course sur place.
- Associer la course avec des mouvements de bras.
- Un meneur décide des exercices à réaliser, chaque enfant est tour à tour meneur...

Inclusion



Adapter les exercices aux possibilités des enfants
Proposer des exercices physiques avec les bras à réaliser assis : Mouvement de course des bras, mouvement d'haltérophilie avec les bras, rotation des bras vers l'avant, rotation des bras vers l'arrière, bras tendus vers l'avant mouvement de ciseaux, même mouvement en accélérant...