



Activités athlétiques : jeux de relais

Champs d'apprentissage : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

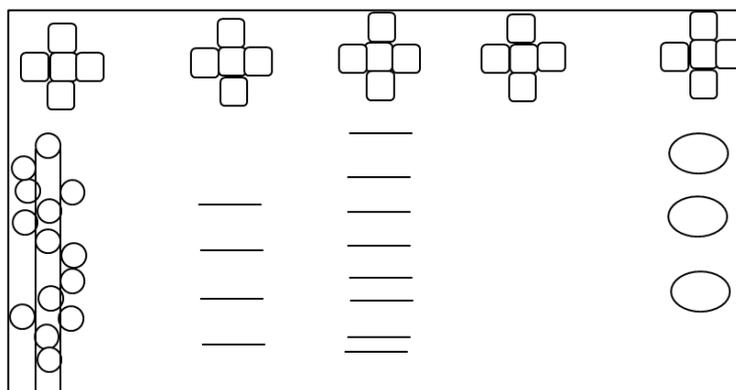
Matériel

- Des plots
- Des cerceaux
- Des lattes ou traits à la craie
- Des haies ou bouteilles lestées et lattes
- Plots pour symboliser les zones (ou tout autre objets visibles).
- Contraintes sanitaires liées à l'activité : voir fiche spécifique

🚦 Echauffement (5 à 10')

🚦 Situations pédagogiques : jeux de relais

- Diviser la classe en 5 équipes
- On proposera deux passages par atelier
- Chaque atelier disposera d'un saut en croix (on pourra faire varier les sauts en inscrivant des numéros de 1 à 4 dans les cases)
- Atelier 1 : sauts (cloche pied Gauche et Droit / pieds joints / Pieds écarts)
- Atelier 2 : Saut de haies
- Atelier 3 : Allongement foulée
- Atelier 4 : Course de vitesse
- Atelier 5 : Relais déménageur (On dépose un objet différent dans chaque cerceau et on le reprend au retour)



🚦 Retour au calme (5 à 10')