

Courir
Séance 4

Domaine : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques.

Objectif : être capable de courir (en transportant un objet) en slalomant et en franchissant des obstacles.



Le matériel :

Deux caisses

Des objets de différentes tailles, différentes formes, différentes couleurs.

Des obstacles : bac, seau, petite table...

Des chaises

Installation :

Mettre la caisse avec les objets à un endroit, mettre la caisse vide à quelques mètres. Installer les chaises et les obstacles tout le long du chemin entre les deux caisses en alternant une chaise (slalom) et un obstacle.

1. **Consigne** : Prendre un objet dans la première caisse, courir en slalomant en passant par-dessus les obstacles, pour le déposer dans la deuxième. Revenir à la première pour transporter un autre objet...
(ATTENTION : un seul objet à la fois!)

On refait plusieurs fois ce jeu.

Pour que ce soit plus motivant :

- Si vous avez plusieurs enfants, organisez une course entre eux.
- Si vous n'avez qu'un seul enfant vous pouvez le chronométrer et lui dire d'essayer d'aller encore plus vite les fois d'après.



2. **Consigne** : Même jeu que dans la première partie mais cette fois il faut trier les objets par couleur.
(ATTENTION : un seul objet à la fois!)