

ACTIVITE TAP ECOLE ELEMENTAIRE MONTGOLFIER

Eveil à la gym



Avec Christelle Maison de quartier Chantecler



« Faire de la gym comme les grands en s'amusant »

L'objectif est d'apprendre aux enfants à faire un échauffement articulaire et musculaire et à avoir les bonnes postures quand on fait de la gym.

Le principe est de s'adapter aux enfants selon leurs possibilités et leurs réactions.

Échauffement articulaire pour entrer dans la séance

Échauffement musculaire ludique (plusieurs jeux successifs)

"Renforcement musculaire "à la mesure des enfants utilisation de corde à sauter, step, élastique travail à deux

Équilibre : Utilisation de bâton (jeu de l'équilibriste), jeu des crocodiles (équilibre sur une "île"un plot plat)

Coordination sous forme de chorégraphies simples (pas chassés, montée genou, pieds pointés, mambo, v step, talon fesse etc)

Retour au calme (étirements debout et sur tapis) prendre le temps de bien s'étirer, respirer, en donnant des noms aux postures (chien tête en bas, chat, table, cigogne, ...).

Ils apprennent à s'étirer sans s'en rendre compte