

Séance 3/ Cycle 1 Découverte de la discipline

Loisirs Débutants

Temps de la séance : 1heure

Echauffement : 10Min

Parcours de motricité



Explications du schéma ci-dessus

→
Départ

Cerceau

Foulée bondissante :
Sauter de cerceau en cerceau

Plot

Pas chassés :
passer de plot en plot en pas chassés

Bassine

Précision :
Viser avec une raquette et une balle les bassines :
1 point pour chaque balle dans une des bassines

Trajet du parcours

! Trotter entre chaque atelier

