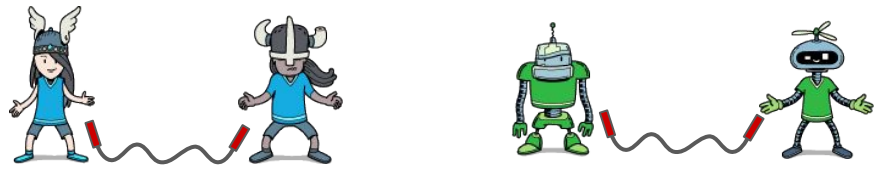
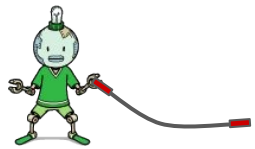
FOSSE AUX SERPENTS II

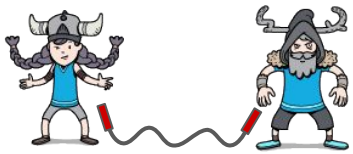
DOJÖ

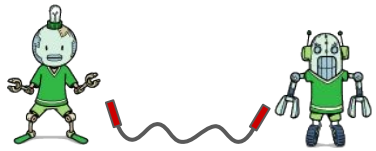














Lü

COMPÉTENCES

- Franchir des obstacles.
- Exécuter différents sauts avec course d'élan.
- Identifier des réactions provenant de son corps pendant ou après une activité physique.

VOCABULAIRE

- Obstacle
- Vitesse
- Coordination
- Parties du corps

MATÉRIEL

- 6 longues cordes à sauter
- Poches
- Dojö *La fosse aux serpents*

ORGANISATION

- 24 - 40 élèves, divisés en groupes de 2
- 15 - 20 minutes

Installez les poches au bout du parcours.

Chaque groupe choisit 5 élèves qui se placent dans la fosse au serpent:

- 1 élève qui tourne une corde afin de former un grand cercle autour de lui, comme les hélices d'un hélicoptère, mais au sol.
- 4 élèves qui se placent en dyade, prenant chacun un bout de corde à danser. Ils la font bouger près du sol, à la manière d'un serpent.

Les autres élèves s'alignent en relais derrière la ligne de départ.

FOSSE AUX SERPENTS II

DOJÖ

VARIATIONS

- Ajoutez des animaux en peluche ou de petits objets à chaque obstacle à ramasser pendant le parcours. Les objets au poste de l'hélicoptère doivent être placés près des pieds du tourneur afin de ne pas gêner la rotation de la corde. À la fin, additionnez le nombre total d'objets supplémentaires et attribuez des points bonus aux équipes.

GRAND GROUPE

- Ajoutez des couloirs et des obstacles supplémentaires.

PISTES DE DISCUSSION

- Quel rôle jouent vos bras lorsque vous sautez?
- Quelle partie de votre corps vous aide à garder l'équilibre lorsque vous atterrissez ? Comment?
- Comment votre corps réagit à l'activité physique? Aux activités cardiovasculaires? Aux activités musculaires?

COMMENT JOUER

1. Sur votre Lü, ouvrez votre contenu aimé, dirigez-vous dans la section Dojö puis sélectionnez les options suivantes:
   a. *La fosse au serpent*;
   b. *Jouer*;
   c. Sans temps;
   d. Ordre aléatoire;
   e. 6 équipe;
   f. Mode jeu.
2. Au signal, les élèves au centre de l'aire de jeu commencent à bouger leur corde. Il ne poursuivent pas les élèves, mais ils créent plutôt un mouvement continu avec les cordes que les joueurs devront éviter.
3. Les élèves en ligne entrent un par un dans l'aire de jeu. Ils essaient de la traverser sans se faire toucher par une corde. Lorsqu'un premier obstacle est franchi, un deuxième élève peut entrer dans le parcours. Les élèves doivent attendre leur tour lorsque l'obstacle devant eux est déjà occupé par un pair.
4. Si une corde touche un élève, celui-ci doit aller réaliser un exercice sur l'écran Dojö. S'il parvient à franchir tous les obstacles sans être touché, il prend une poche à la fin du parcours et la rapporte à son équipe.
5. Lorsqu'un joueur perturbe un obstacle, le joueur qui contrôle la corde reprend tout simplement son mouvement.
6. Lorsque le temps imparti est écoulé, l'équipe qui possède le plus de sacs de fèves/sable gagne ! Changez les rôles et jouez à nouveau.
7. Faites un retour en grand groupe à l'aide des *Pistes de discussion* suggérées.

© Tous droits réservés - 2023