

Course

Course longue

- Courir le temps d'un sablier,
- Comprendre qu'il ne faut pas courir le plus vite possible (fatigue).

Course de vitesse

- Apprendre à réagir à un signal (jeux collectifs),
- Courir vite (jeux de courses : déménageurs, loups, eperviers)

Lancer

- Lancer différents objets,
- Lancer dans une cible, derrière un repère,
- Lancer loin (plus loin, plus de points)

Saut

- Se déplacer en faisant des sauts,
- Pieds joints, un pied, alterner les pieds (ne pas tomber),
- Se déplacer de zone en zone.