

<http://ec-villedomer.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article41>



Une séance

- Archives - Année scolaire 2007-2008 - Moyens-Grands - EPS - Les jeux de raquette -



Date de mise en ligne : lundi 10 mars 2008

Copyright © Ecole de Villedômer - Tous droits réservés

Les sportifs vous proposent une visite sur le terrain...

D'abord, l'Ã©chauffement :

-courir, trotter

-Ã©chauffer le cou, les Ã©paules, les coudes, les poignets, les doigts, le bassin, les genoux et les chevilles

Puis les ateliers :

1-lancer la balle sur le mur

2-lancer la balle derriÃ¨re le tapis

3-slalomer avec une balle sur la raquette (qui ne doit pas tomber)

4-faire rebondir la balle sur la raquette

Enfin, la relaxation.