

# Progression Motricité Période 3

## Relais : construire une tour

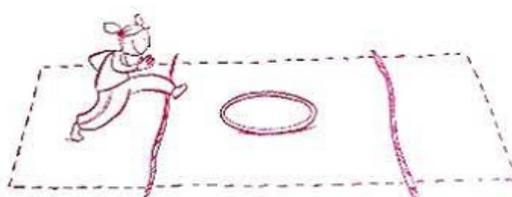
### Semaine 1 : Découverte des règles du relais.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : Attendre son tour.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel du jeu des déménageurs : redonner les consignes, se remémorer le jeu déjà connu par les E. 5min.</li><li>- Les E. sont répartis en 5 ou 6 rangées pour limiter l'attente. Jouer au déménageur. 2x7 min.</li><li>- Temps calme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Balles</li><li>- cartons</li></ul>
Mardi	<p><b>Objectif</b> : Attendre son tour</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel de la séance précédente : 5 min.</li><li>- Changer les balles par des légos de couleurs : faire 4 équipes. L'équipe qui termine sa tour en 1e a gagné. 2X 7 min.</li><li>- Temps calme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- légos</li></ul>
Jeudi	<p><b>Objectif</b> : Réaliser un relais à 2.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li><li>- Proposer 5 rangées de 2E qui vont travailler en binôme. Expliquer les règles à 2 : le 1e court pour donner le légo au 2<sup>e</sup> qui court à son tour pour le placer sur la tour. Recommencer pour terminer sa tour de 5 légos. 2X10 min.</li><li>- Temps calme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Balles</li><li>- tapis</li></ul>

# Parcours : sauter : loin, haut, par dessus, dans, rebondir, avec des obstacles.

## Semaine 2 : Sauter loin et haut

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer des cerceaux après une corde. Expliquer les consignes.</li> <li>- Courir sur 5m et sauter à l'arrivée de la corde, le but est d'arriver dans le cerceau. Proposer 6 cerceaux (+ suivant le nombre d'adultes). 7Min.</li> <li>- Sauter par dessus 2 cordes et un cerceau. 7 min.</li> <li>- Mélanger les deux situations. 7 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cordes</li> <li>- cerceaux.</li> <li>- tapis</li> </ul>
Mardi	<p><b>Objectif</b> : Sauter loin et sauter haut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel de la séance précédente. 5 min.</li> <li>- Reprendre les 2 situations précédentes : 7 min.</li> <li>- Sauts de haies : sauter au dessus 7min.</li> <li>- Proposer un petit parcours avec 2 petites haies, puis sauter à partir d'une corde, puis au dessus de 2 cordes. 7 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cordes</li> <li>- cerceaux.</li> <li>- tapis</li> <li>- haies</li> </ul>
Jeudi	<p><b>Objectif</b> : Sauter haut et sauter loin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li> <li>- Reprendre le parcours avec les 3 situations. 2X10 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-cordes</li> <li>- cerceaux.</li> <li>- tapis</li> <li>- haies</li> </ul>



**Semaine 3** : Varier les modalités de sauts : loin, haut, par dessus, d'une plateforme.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : découvrir différentes variables de sauts.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des séances précédentes. Sous forme d'ateliers :</li> <li>- Sauter d'une hauteur : Placer des bancs et des tapis en dessous : sauter du banc et le plus loin possible sur le tapis.</li> </ul> <p>Proposer 2 rangées de banc avec 1 adulte à chaque banc. 10 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer, en autonomie pour la 1e fois, un atelier. Petit parcours de sauts : haies, cerceaux, cordes. 10 min (pour faciliter la surveillance, je place le saut en hauteur au milieu de la salle, 1 banc tourné dans un sens, l'autre banc dans le sens opposé, et le parcours autour).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tapis</li> <li>- cordes</li> <li>- cerceaux.</li> <li>- bancs</li> <li>- haies</li> </ul>
Mardi Jeudi	<p><b>Objectif</b> : Réaliser un parcours avec diverses variables de sauts. Jeudi : évaluation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des séances précédentes. 5 min.</li> <li>- Réaliser un parcours avec toutes les modalités de sauts connues.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cordes</li> <li>- cerceaux.</li> <li>- tapis</li> <li>- haies</li> <li>- Banc</li> </ul>



# Danser avec des rubans

## Semaine 4 : Découverte des rubans

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : Découvrir le matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation des rubans, explication des consignes de sécurité. 5Min.</li> <li>- Laisser les E. expérimenter les rubans en fonction de leurs mouvements. 7Min.</li> <li>- Bilan : expliquer les gestes réalisés et les effets sur les rubans. 3Min.</li> <li>- Jeu du miroir avec les rubans : par groupe de 2 : refaire les mouvements de son camarade : 2x3min.</li> </ul>	- rubans
Mardi	<p><b>Objectif</b> : Reproduire un geste artistique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel de la séance précédente. 5Min.</li> <li>- Proposer d'essayer ces 4 situations modèles avec le ruban. Les E. reproduisent les gestes de l'adulte : 10 min.</li> <li>- Disperser les modèles dans la salle, les E. se déplacent et une fois devant le modèle, le reproduisent. 10 min.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <input data-bbox="336 1440 368 1480" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input data-bbox="555 1440 587 1480" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input data-bbox="815 1440 847 1480" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;">  <input data-bbox="1038 1440 1070 1480" type="checkbox"/> </div> </div>	- rubans - Modèle

Jeudi	<b>Objectif</b> : Reproduire un geste artistique. - Rappel de la séance précédente. 5Min. - Reprendre les fiches modèles de la séance précédente. 7Min. - Nouveaux modèles : 10 min.		- rubans - Modèle
	J'enchaîne 3 mouvements de « fouet » du haut vers le bas. 	A genoux, j'enchaîne 3 mouvements de « fouet » du haut vers le bas. 	

## Semaine 5 : Groupe classe - adopter une posture.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<b>Objectif</b> : Danser sur la musique - Rappel des séances précédentes : 5 min. - Ecouter la danse des foulards et faire tourner les rubans en même temps sans consignes particulières. 2X3min. - Ecouter la musique et faire tourner les rubans en même temps que je montre la carte modèle. 2X3min. - Sans musique : enchaîner 5 mouvements volontaires en suivant le modèle donné par la maîtresse. Début de la danse. 15Min.	- rubans - musique - enceinte.
Mardi	<b>Objectif</b> : Danser sur la musique. - Rappel des séances précédentes : 5 min. - Ecouter la musique : enchaîner les mouvements montrés sur la carte. 2X3 min. - Sans musique, reprendre l'enchaînement des 5 mouvements volontaires, en ajouter 3 nouveaux. 15Min.	- rubans - musique - enceinte.
Vendredi	<b>Objectif</b> : Danser sur la musique. - Rappel des séances précédentes : 5 min. - Ecouter la musique : enchaîner les mouvements montrés sur la carte. 2X3 min. - Sans musique, reprendre l'enchaînement des 8 mouvements volontaires, en ajouter 2 nouveaux. 15Min.	- rubans - musique - enceinte.

# Volcans-Glaçons

## Semaine 6 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : Retourner les plots dans son camp.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explications des consignes 5min.</li><li>- Dans chaque camp, des plots sont à retourner : les volcans doivent être tous debouts, les glaçons ont tous fondus et sont au sol. La 1e équipe qui a retourné tous ses plots a gagné. 2X5 min.</li><li>- Evaluation de la danse avec les rubans et les 10 enchaînements (revus puis laisser les E. montrer ce qu'ils ont retenu).</li></ul>	<p>- plots</p> <p>- rubans.</p>
Mardi	<p><b>Objectif</b> : Retourner les plots de son adversaire.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li><li>- Reprendre la situation précédente. 2X5min.</li><li>- Les plots des volcans sont installés, 2 adultes glaçons viennent les retourner. Puis, inversion des équipes. 2X5min.</li></ul>	<p>- plots.</p>
Jeudi	<p><b>Objectif</b> : Retourner les plots de son adversaire.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes. 5 min.</li><li>- Les plots des volcans sont installés, 2 adultes glaçons viennent les retourner. Puis, inversion des équipes. 2X5min.</li><li>- 1e essai du jeu en commun : les volcans et les glaçons sont mélangés : retourner le plus de plots possible en 5 min. Puis, nous les comptons pour savoir qui a gagné. 2X5 min.</li></ul>	<p>- plots.</p>