

# Découvrir et manipuler les cerceaux

## Semaine 1 : Structuration de l'espace

Temps prévu : 30mn

**Obj:** Agir dans l'espace et sur un objet → utiliser des cerceaux plats.

Utiliser des verbes d'action et des prépositions.

Adapter ses déplacements à des contraintes variées ;

Ajuster ses actions ;

Ecouter et respecter les consignes ; imiter les actions.

### Déroulement :

Arrivée en salle de motricité : chaque enfant s'assoit dans un cerceau.

La maîtresse commence la séance par un échauffement dans le cerceau ( des orteils jusqu'à la tête).

Puis elle propose la réalisation de différents mouvements en gardant le cerceau au sol :

- à genoux dans le cerceau, on le suit avec le doigt, avec le plat de la main.
- à genoux dans le cerceau, mains à l'extérieur au sol devant soi: on fait le tour du cerceau
- assis dans le cerceau, main à l'extérieur au sol derrière soi: on fait le tour du cerceau.
- assis à l'extérieur du cerceau, les pieds dedans, on tourne en s'appuyant sur les mains pour se déplacer
- debout : on marche sur le cerceau (un pied devant l'autre)
- debout : on marche avec un pied dans le cerceau et un pied en dehors
- debout : on marche autour du cerceau, en avant, en arrière.
- debout ; on saute à pieds joints dans et hors du cerceau
- debout, on saute à pieds joints pour se réceptionner devant le cerceau, puis on saute dans le cerceau et enfin derrière le cerceau.
- debout, à pieds joints, on saute autour du cerceau.
- debout, on essaie de sauter sur un pied autour du cerceau puis sur l'autre pied en changeant de sens.
- Mêmes exercices en quadrupédie.
- debout, on court autour du cerceau
- debout, on court sur le cerceau.

Retour au calme : assis individuellement dans le cerceau.

# Découvrir et manipuler les cerceaux

## Semaine 2 : Structuration de l'espace

Temps prévu : 30mn

**Obj:** Agir dans l'espace et sur un objet → utiliser des cerceaux plats.

Utiliser des verbes d'action et des prépositions.

Adapter ses déplacements à des contraintes variées ;

Ajuster ses actions ;

Ecouter et respecter les consignes ; imiter les actions.

### Déroulement :

Echauffement dans les cerceaux ; on se souvient de la séance précédente dont on reprend quelques mouvements.

Puis la maîtresse demande aux enfants de trouver comment on peut jouer avec les cerceaux en les prenant dans les mains.

La maîtresse oralise les diverses propositions et verbalise les actions.

Les enfants agissent par imitation.

→ on peut les faire rouler (les suivre et le rattraper avant qu'ils ne retombent au sol, les faire rouler avec les deux mains sans les lâcher....)

→ on peut les lancer (en l'air, devant soi...)

→ on peut les pousser avec le pied ; avec les mains.

→ on peut les mettre autour de la taille, style Hula hoop ; autour d'un bras, autour d'une jambe.

→ on peut les faire passer d'avant en arrière autour de soi comme une corde à sauter.

→ on peut les faire tourner au dessus de soi, devant soi, avec les deux mains.

→ on peut les faire tourner autour de soi en tournant également.

Lorsque les enfants n'ont plus d'idée, la maîtresse fait une nouvelle proposition :

Et si on laissait les cerceaux au sol... que pourrions-nous faire tous ensemble ?

→ les aligner et passer dedans en marchant, en sautant, en courant, en courant avec un pied dans chaque cerceau, en reculant....

→ réaliser un rond de cerceaux et reprendre les déplacements.

Retour au calme, chacun dans un cerceau.

# Découvrir et manipuler les cerceaux

## Semaine 3 : Structuration de l'espace

Temps prévu : 30mn

**Obj:** Agir dans l'espace et sur un objet → utiliser des cerceaux plats.

Utiliser des verbes d'action et des prépositions.

Adapter ses déplacements à des contraintes variées ;

Ajuster ses actions ;

Ecouter et respecter les consignes ; imiter les actions.

### Déroulement :

Echauffement dans les cerceaux ; on se souvient de la séance précédente dont on reprend quelques mouvements.

Puis la maîtresse raconte une histoire dans laquelle le cerceau remplace différents objets : le cerceau est tenu en mains.

La maîtresse oralise les diverses propositions et verbalise les actions.

Les enfants agissent par imitation.

Le cerceau devient : une jupe, un sac à main, une casquette, un sac à dos, un parapluie... une portière de voiture, un volant... un animal que l'on promène...une porte de maison, un plat dans lequel on met le repas, un évier pour faire la vaisselle, une douche, un miroir... et enfin un lit dans lequel on fait le retour au calme.

# Découvrir et manipuler les cerceaux

## Semaine 4- Collaborer, coopérer

Temps prévu : 30mn

**Obj:** Agir dans l'espace et sur un objet → utiliser des cerceaux plats.

Utiliser des verbes d'action et des prépositions.

Adapter ses déplacements à des contraintes variées ;

Ajuster ses actions ;

Ecouter et respecter les consignes ; imiter les actions.

### Déroulement :

Echauffement dans les cerceaux ; on se souvient de la séance précédente dont on reprend quelques mouvements.

La maîtresse donne une nouvelle consigne : aujourd'hui, nous allons travailler avec les couleurs des cerceaux. Lorsque je dirai : « promenez-vous » tout le monde sortira de sa maison pour se promener et lorsque je taperai dans les mains... Il faudra vite retrouver sa maison.

→ mise en place de l'exercice...plusieurs essais sont nécessaires pour que chaque enfant retrouve son cerceau.

Lorsque l'exercice est compris, la maîtresse donne une nouvelle consigne : « lorsque je taperai dans les mains, tous les enfants iront dans un cerceau jaune »... puis bleu, rouge, vert, orange...

Chaque enfant retrouve son cerceau : retour au calme.

# Découvrir et manipuler les cerceaux

Temps prévu : 30mn

## Semaine 5- Collaborer, coopérer

**Obj:** Agir dans l'espace et sur un objet → utiliser des cerceaux plats.

Utiliser des verbes d'action et des prépositions.

Adapter ses déplacements à des contraintes variées ;

Ajuster ses actions ;

Ecouter et respecter les consignes ; imiter les actions.

**Déroulement :** De retour en salle de motricité, les enfants découvrent qu'il n'y a plus qu'un cerceau pour 2. Chaque moyen prend en charge un petit.

Echauffement dans les cerceaux ;

Que peut-on faire lorsque l'on a un cerceau pour 2 ? (laisser les enfants imaginer des actions et les verbaliser)

→ Un enfant prend place dans le cerceau , l'autre le tire, le pousse...; puis on change les rôles.

→ les deux enfants sont de part et d'autre du cerceau et tentent de se déplacer.

→ les deux enfants sont à l'intérieur du cerceau ou à l'extérieur et tentent de se déplacer....

→ les deux enfants sont de chaque côté du cerceau tenu verticalement et tentent de se déplacer....

La maîtresse propose de réaliser un petit parcours : entre 2 cordes, passer sous un pont, tourner autour d'une chaise, etc.

Retour au calme dans les cerceaux.

# Découvrir et manipuler les cerceaux

Temps prévu : 30mn

## Semaine 6- Collaborer, coopérer

**Obj:** Agir dans l'espace et sur un objet → utiliser des cerceaux plats.

Utiliser des verbes d'action et des prépositions.

Adapter ses déplacements à des contraintes variées ;

Ajuster ses actions ;

Ecouter et respecter les consignes ; imiter les actions.

**Déroulement :** De retour en salle de motricité et après l'échauffement, la maîtresse propose :

1- d'utiliser des bâtons pour déplacer les cerceaux : en les poussant, en les tirant.

2- d'utiliser des plots pour surélever les cerceaux et passer dedans en les enjambant, en sautant....

3-d'utiliser les mêmes plots en encastrant les cerceaux verticalement et en passant dedans comme dans une porte.

4- réaliser un petit parcours qui enchaîne toutes ces actions.

Retour au calme , chacun dans un cerceau.