

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Agir dans l'espace, dans la durée et sur/avec les objets

Le parachute	1	<p>1_ La vague : Demandez à tous les enfants de prendre une poignée du parachute. Tout le monde se place assis en tailleur et, au signal, les enfants se lèvent à tour de rôle en levant le parachute avec eux pour faire une vague. Vous pouvez aussi préciser à quelle hauteur lever le parachute, par exemple jusqu'aux épaules ou par-dessus la tête.</p> <p>2_ La mer : Chaque enfant prend une poignée. Il s'agit simplement d'agiter le parachute. Commencez par des vagues toutes douces pour augmenter progressivement la force et terminer avec une véritable tempête en mer !</p> <p>3_ La crêpe : Tout le monde est accroupi tenant le parachute posé à raz la terre. Lever et lâcher ensemble le parachute qui s'envole !</p>
	2	<p>4_ Le chat et la souris : Un enfant débute le jeu en jouant le rôle de la souris. Il se place en dessous du parachute. Un autre enfant joue le rôle du chat et s'installe pardessus (à quatre pattes et sans chaussures). Les autres enfants tiennent les poignées et font bouger le parachute afin de permettre à la souris de s'échapper. Lorsque le chat attrape la souris, il prend sa place et un autre enfant fait le chat.</p> <p>5_ Le parapluie et l'assiette : Demandez aux enfants de venir prendre une poignée. Au signal, les enfants lèvent le parachute à bout de bras pour former un parapluie. Puis ils doivent le tendre au maximum en se penchant légèrement vers l'arrière.</p> <p>6_ Le champignon : Les enfants lèvent la toile dans les airs et la redescendent en entrant sous le parachute et en s'asseyant sur le bord. De cette façon, l'air reste à l'intérieur et cela forme un gros champignon.</p>
	3	<p>7_ Popcorn : Tous les enfants prennent une poignée. Déposez des objets mous (des balles de ping-pong, des balles de mousse, des boules de papier chiffonné, de petites images plastifiées, doudous etc.) sur le parachute et les enfants doivent brasser énergiquement le parachute pour faire voler les objets dans les airs.</p> <p>8_ Popcorn (Variante) : Le but du jeu est de faire sauter une balle le plus haut possible mais en la rattrapant toujours dans le parachute. Les joueurs tiennent le parachute à hauteur de la taille. On place une balle au centre du parachute. Les joueurs vont donner un rythme de plus en plus ample afin de faire voler la balle. Lorsque la balle redescend, le parachute doit la suivre afin qu'elle retombe dedans et puisse être renvoyée. Faire de petites vagues et ajouter des balles de tennis sur le parachute.</p>

4	<p>9_Le trou : Demandez aux enfants de prendre une poignée et de tendre le parachute au maximum, à la hauteur des hanches. Déposez un ballon sur le parachute et, avec des mouvements de va-et-vient et une belle coopération, essayez de faire passer le ballon dans le trou au centre du parachute.</p> <p>10_Tourne ballon : Le ballon placé sur le parachute doit pouvoir faire le tour du bord du parachute sans en sortir. Les joueurs tiennent le parachute à hauteur de la taille. Le ballon est placé au milieu du parachute. Les joueurs doivent réaliser un mouvement de vague entre eux c'est-à-dire en s'accroupissant et se relevant successivement. Le ballon voyagera alors sur le bord du parachute. Ils doivent essayer de faire faire un tour maximum au ballon sans qu'il sorte. S'il tombe à l'extérieur du parachute, on recommence le comptage.</p>
5	<p>11_Course à une main : Demandez à chaque enfant de tenir le parachute d'une seule main en tendant l'autre main pour garder l'équilibre. Courez en rond dans une direction, puis changez de main et courez dans l'autre direction.</p> <p>12_Course à main (Variante) : Utiliser un morceau de musique comme signal pour changer de direction (par exemple, changer de direction chaque fois que la musique s'arrête).</p> <p>13_Les montagnes russes : Les joueurs tiennent le parachute à hauteur de la taille. Placez un ballon au milieu du parachute. Les joueurs doivent réaliser un mouvement de vague entre eux, c'est-à-dire en s'accroupissant et se relevant à tour de rôle. Le ballon voyagera alors sur le bord du parachute. Ils doivent essayer de réaliser un nombre de tours maximum. Si le ballon tombe à l'extérieur du parachute, recommencez le décompte.</p>
6	<p>14_Le mille-pattes : Demandez aux enfants de se déplacer à quatre pattes, un derrière l'autre, tout autour du parachute, pour faire un mille-pattes géant qui tourne en rond.</p> <p>15_Cache-cache : Demandez aux enfants de se déplacer partout dans le local ou dans la cour au son de la musique. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent s'accroupir et se cacher les yeux. L'enseignant cache alors un ou plusieurs enfants avec le parachute. À son signal, les autres enfants ouvrent les yeux et doivent deviner qui se cache sous la toile.</p>
7	<p>16_123 parapluie : Lever la toile tous ensemble, la garder en l'air et se regarder tous ensemble. A l'appel « 1 2 3 parapluie » rester les mains en l'air en tenant la toile et se regarder sous la toile.</p> <p>17_123 parapluie (Variante) : Passer sous la toile. A l'appel « 1 2 3 parapluie », rester les mains en l'air en tenant la toile et exécuter la consigne indiquée, comme celles et ceux qui tiennent la couleur rouge du parachute se retrouvent au centre, se disent bonjour et retournent leur place.</p> <p>18_Le boudin (pour ranger) Tous les joueurs tendent bien la toile, la roulent lentement en avançant vers le centre en un rouleau bien serré (boudin) pour être rangé sac de rangement.</p>

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

Sauter	1	Atelier 1 : Sauter en contrebas
	2	<u>Organisation</u> : placer une table ou une caisse en bois suivie de tapis de couleurs disposés au sol. <u>Actions motrices</u> : sauter en contrebas pour atteindre une zone de couleur.
		Atelier 2 : Sauter loin
		<u>Organisation</u> : démarquer une zone de départ, puis placer trois tapis. Celui du milieu représente la rivière aux crocodiles. <u>Actions motrices</u> : courir sur le premier tapis et sauter loin pour franchir le 3 ^{ème} tapis et éviter la rivière aux crocodiles.
		Atelier 3 : Sauter haut
	<u>Organisation</u> : tendre une corde nouée aux extrémités de deux perches. Y attacher des foulards (ou grelots, ballon de baudruche...) en variant la hauteur. <u>Actions motrices</u> : sauter haut pour atteindre des objets suspendus à différentes hauteurs.	
	Atelier 4 : Sauter haut avec impulsion	
	<u>Organisation</u> : tendre une corde nouée aux extrémités de deux perches. Y attacher des foulards (ou grelots, ballon de baudruche...). Placer un trampoline au-dessous. <u>Actions motrices</u> : sauter haut pour toucher des foulards.	
3	Atelier 1 : Sauter à pieds joints	
4	<u>Organisation</u> : matérialiser un couloir à l'aide de plots et distribuer un sac de graines par enfant <u>Actions motrices</u> : traverser le couloir le plus rapidement possible en sautant à pieds joints tout en serrant un sac de graines entre ses genoux.	
	Atelier 2 : Sauter à l'intérieur	
	<u>Organisation</u> : organiser un couloir en alternant petits et grands cerceaux <u>Actions motrices</u> : sauter à pieds joints dans les cerceaux en alternant petit saut/grand saut	
	Atelier 3 : Sauter de haut	
<u>Organisation</u> : placer une table avec un gros tapis en contre bas. <u>Actions motrices</u> : monter sur la table, sauter et se réceptionner sur le gros tapis.		
Atelier 4 : Sauter loin		
<u>Organisation</u> : matérialiser un couloir par cordes au sol pour la prise d'élan et placer un tapis de réception au bout <u>Actions motrices</u> : courir vite pour prendre de l'élan et sauter pour atterrir le plus loin possible sur le tapis		

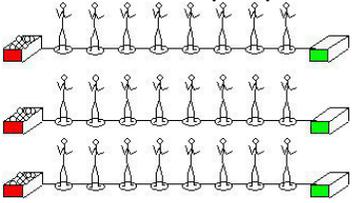
Se déplacer sur des parcours	5 6 7	Parcours de motricité	Pratique de divers parcours de motricité conçus en équipe
------------------------------	-------------	-----------------------	---

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Danser les expressions de la vie quotidienne	1	<p>Matériel : un tambourin</p> <p>1_introduction : le jeu des statues Les élèves courent, se promènent et se transforment en statues lorsque l'enseignant tape sur le tambourin.</p> <p>2_raconter l'histoire suivante aux élèves : « Au pays du silence, les enfants ont perdu leurs voix, ils ne peuvent plus parler. Ils doivent donc utiliser leur corps pour dire ce qu'ils ressentent ou bien ce dont ils ont besoin ! Comment faire d'après-vous pour dire au revoir sans parler ? Quelle partie du corps utiliser ? Laisser les élèves mettre en application leurs propositions pour dire : Bonjour, au revoir, oui, non, viens ici, écoute, lever le doigt pour prendre la parole, indiquer une direction, ça ne sent pas bon, geste de la victoire, silence.</p> <p>3_placer les enfants en rond. Demander de mimer au signal du tambourin les gestes vus à l'étape 2.</p>
Justin le lapin	2	<p>Matériel/organisation : Chaque élève est assis dans son cerceau. Actions guidées par la lecture de l'histoire de Justin le lapin.</p> <p>(Narrateur) Tous les matins, la forêt s'éveille et les lapins sortent de leur terrier. (Justin) C'est moi Justin le petit lapin. Excusez-moi je me réveille. Je m'étire. C'est bon de s'étirer. Un peu de toilette : les oreilles, les yeux, le bout du nez, les pattes, le ventre, le dos, sans oublier mon petit bout de queue. Mmmh ça sent bon ! Voici du thym, je vais me régaler, du serpolet, c'est encore meilleur. Maintenant, un peu de promenade. Assez joué. Je vais agrandir mon terrier. Je creuse avec les pattes de devant. Maintenant, je pousse la terre avec mes pattes de derrière, devant, derrière. Ooh c'est fatiguant. Un peu de repos. (Tobby, le chien) Wouf ! (Justin) Qu'est-ce que c'est ? Je vais voir dehors ! Un chien ! Vite je rentre ! O la la, j'ai peur ! Qu'est-ce que j'ai peur ! Je tremble, je tremble. (Le chasseur) Tobby, viens ici ! (Justin) Il est parti. Ouais ! C'est l'heure de la boum !</p>
Mimer une histoire	3 4	<p>But : Raconter une histoire de la vie quotidienne que les élèves devront mimer au fur et à mesure.</p> <p>Le réveil sonne : DRING ! (Faire le bruit du réveil) On s'étire pour se réveiller. (S'étirer, bailler, se frotter les yeux) On sort de son lit et on se dirige vers la salle de bain. (Marcher) On rentre dans la douche et on ouvre l'eau. (Mimer l'ouverture du robinet puis le bruit de l'eau qui coule.) On frotte chaque partie du corps : le visage, le cou, les épaules, les bras, le ventre, les jambes, puis on rince. (Mimer) On prend une serviette bien chaude et moelleuse. (Mimer la sensation agréable que la serviette procure.)</p>

		<p>Puis on s'essuie (<i>Se dandiner de haut en bas en mimant le fait de se frotter le dos avec la serviette.</i>) A présent, on s'habille, vêtement après vêtement. (<i>Énumérer chaque vêtement : bien lever la jambe pour mettre sa culotte...lever les bras pour enfiler un pull, s'asseoir pour mettre ses chaussettes...</i>) Une fois prêt, on va prendre son petit déjeuner ! (<i>Marcher en direction de la cuisine.</i>) On met du beurre sur sa tartine. (<i>Mimer le geste.</i>) Puis on souffle dans son bol pour refroidir le chocolat chaud et on boit : Mmmmm ! (<i>Mimer + bruits sonores</i>) On trempe sa tartine dans son bol puis on croque, on mâche et on avale : Mmmmm ! (<i>Mimer + bruits sonores</i>) Ça y est : on est prêt pour l'école ! On enfile mon manteau. (<i>Mettre son manteau</i>) On met son sac à dos et c'est parti ! (<i>Mettre son sac à dos et marcher</i>) Oh ! Il a plu cette nuit ! On évite les flaques d'eau pour ne pas me mouiller. (<i>Sauter par-dessus les flaques imaginaires</i>) Arrivé(e) devant l'école, la sonnerie sonne : Dring ! (<i>Bruits sonores</i>) Vite, un bisou à papa et maman et on rentre en classe. (<i>Mimer.</i>)</p>
Mimer l'automne	5	<p><u>Matériel</u> : Musique douce « Gymnopédie 1 » d'Erik Satie et musique rapide « le vol du bourdon » de Korsakov <u>But</u> : les élèves vont réaliser une activité d'expression corporelle en mimant les actions des feuilles d'automne. 1_ Mettre la musique douce et laisser les élèves évoluer librement : « Vous êtes des feuilles sur un arbre. C'est l'automne et le vent souffle doucement. Imaginer ce que vous pourriez faire en vous déplaçant et dansant dans la salle. » 2_A la fin de la musique, faire assoir les élèves pour un premier bilan : « Qu'est-il arrivé aux feuilles ? Que pourraient-elles faire d'autres et comment ? Les feuilles volent ; elles tourbillonnent, se touchent, tombent à terre... » 3_Poursuivre avec la musique rapide : « Le vent souffle très fort. C'est la tempête. Imaginer ce qui arrive aux feuilles en dansant. » 4_retour au calme</p>
	6	<p><u>Matériel</u> : Musique douce « Gymnopédie 1 » d'Erik Satie et branche d'arbre ou bâton de gym 1_Chaque élève tient sa branche en équilibre entre les deux paumes de main et il doit la faire danser au rythme de la musique. 2_Séparer la classe en deux (danseur/spectateur) dans le but notamment d'éviter des incidents. Inviter les élèves à varier leurs gestes et à occuper tout l'espace, sans se faire mal ou blesser un camarade (pas de jeu d'épée !) : faire danser sa branche en haut, sur les côtés, tourner sur soi, aller au sol, rouler, etc...sans faire tomber sa branche et sans toucher la branche d'un camarade. 3_Les élèves posent leur branche et continue à évoluer dans la salle en imaginant qu'ils l'ont toujours en équilibre entre les mains.</p>
Mimer les couleurs	7	<p>Mimer qqch de vert (exemple : herbe, feuilles, serpent, grenouille...) Mimer qqch de bleu (exemple : le ciel, l'eau, un oiseau bleu...) Mimer qqch de rouge (exemple : un poisson rouge, le cœur qui bat, le père Noël...) Etc...</p>

Collaborer, coopérer, s'opposer

Des relais sous toutes ses formes	1	<p>La chaîne des pompiers</p> 	<p>Objectif : adapter sa passe et sa réception en fonction des objets, reconnaître les objets et les couleurs</p> <p>But : se passer les objets de mains en mains pour éteindre le feu</p> <p>Matériel : cerceaux, balles, objets à se passer (ballons, foulards, anneaux...)</p> <p>Organisation : Les enfants sont placés dans un cerceau formant une chaîne entre deux caisses. La partie se termine quand une équipe a transféré tous ses objets. Dans la caisse, il est possible de mettre des objets identiques ou des objets différents, en nombre suffisant pour que les enfants fassent de nombreuses fois le geste demandé.</p> <p>Consigne : Chacun dans un cerceau ; on n'a pas le droit d'en sortir. Il faut amener les objets d'une caisse à l'autre, le plus rapidement possible. L'équipe qui gagne est celle qui a fini la première de faire passer tous les objets.</p> <p>Variables didactiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire évoluer le tracé (droit, zigzag, en demi-cercle...) - augmenter la distance entre les deux caisses - imposer les objets à transiter <p>...</p>
	2	<p>La construction du chemin</p> 	<p>Organisation : Les élèves sont répartis par groupe de 10. Chaque groupe dispose de 3 lattes (matériel de motricité). Il faut deux lattes au sol pour que les 10 élèves prennent place dessus. Ils se font parvenir la troisième latte pour avancer dans avoir à poser le pied par terre.</p> <p>Matériel : 3 lattes par groupe de 10 élèves</p> <p>But : Parvenir à traverser la rivière (= la salle de motricité, dans sa longueur) en se passant un tronc d'arbre pour ne pas mettre les pieds dans l'eau (= sol).</p>
	3	<p>Relais chenille (assis)</p>	<p>Modus Operandi : Les élèves sont répartis par groupe de 10 et assis en colonne, les uns derrière les autres. Ils doivent se passer le foulard de l'avant vers l'arrière. Quand celui qui est derrière réceptionne le foulard, il se lève et court rejoindre la tête de la chenille.</p>
	4	<p>La course de relais</p>	<p>Objectif : courir pour transmettre</p> <p>Organisation : Les élèves sont répartis par couloir. Pour chaque couloir, mettre des élèves en vis-à-vis.</p> <p>But : Chaque élève doit apporter son foulard sans le laisser tomber à son vis-à-vis et se remettre à la queue de la colonne.</p>
	5		<p>Objectif : courir pour transmettre</p> <p>Même course qu'en séance 4 mais avec des plots dans le couloir de course (course avec obstacles)</p>
	6		<p>Objectif : courir le plus vite possible pour faire sonner la cloche le plus souvent possible</p>

		<p><u>Organisation</u> : Organiser plusieurs couloirs parallèles identiques sans obstacle. Placer une cloche au bout de chaque couloir à côté d'un plot.</p> <p><u>But</u> : Au signal, les élèves courent le plus vite possible dans leur couloir. Le premier qui fait sonner la cloche a gagné et rapporte un point à son équipe. Les autres participants doivent faire statue et rejoindre leur équipe pour le tour suivant.</p>
	7	<p><u>Objectif</u> : courir pour transmettre et courir plus vite que les autres, par équipes</p> <p><u>Organisation</u> : Organiser plusieurs couloirs parallèles identiques sans obstacle. Placer un plot au bout de chaque couloir.</p> <p><u>But</u> : Au signal, le premier de chaque colonne part, fait le tour du plot et revient donner le départ au suivant par transmission d'un objet.</p>