

# Progression Motricité Période 1

## Réaliser une ronde simple

### Semaine 2 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : se tenir la main.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ecouter la musique « au clair de lune, tous les légumes » et laisser les E. bouger librement. 5 min.</li><li>- Remettre la musique et essayer de se tenir la main par 2. Il ne faut pas se lâcher et danser tout le long de la musique. 2X = 8 min.</li><li>- Sans la musique, regrouper tous les enfants et essayer de former la plus longue chaîne possible en se tenant la main, il ne faut pas se lâcher. Dans le pré s'en va le train = 5 min.</li><li>- Refaire l'exercice en essayant de fermer la chaîne. = 5 min.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Musique</li><li>- Enceinte.</li></ul>
Mardi	<p><b>Objectif</b> : avancer en se tenant la main et sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reprendre la séance de la veille : qu'avons-nous fait ? Comment avons-nous dansé ? 5 min.</li><li>- Remettre la musique « au clair de lune, tous les légumes » et danser par 2 en se tenant la main sans se lâcher. Puis refaire par 3 sans se lâcher. = 8 min.</li><li>- Dans le pré s'en va le train : former une longue chaîne sans se lâcher la main et essayer de marcher dans le même sens que la maîtresse. Attention de ne pas tomber ! = 5 min.</li><li>- Remettre la musique et former une grande ronde tous ensemble sans tourner et sans se lâcher. = 5 min.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Musique</li><li>- Enceinte.</li></ul>
Jeudi	<p><b>Objectif</b> : avancer en se tenant la main et sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li><li>- Remettre la musique et danser par 3 puis par 4 ou 5. Les MS doivent essayer de tourner. = 8 min.</li><li>- Tous ensemble : Dans le pré s'en va le train = faire une chaîne en se tenant la main et avancer dans le même sens que la maîtresse sans tomber, passer sous un tunnel formé par moi et Anne → essayer de faire le tour de la salle de motricité. = 5 min.</li><li>- Remettre la musique et tentative d'une grande ronde tous</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Musique</li><li>- Enceinte.</li></ul>

	ensemble : tourner dans le même sens que la chaîne juste avant. = 8 min.	
Vendredi	<p><b>Objectif</b> : avancer en se tenant la main et sans tomber.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li> <li>- Remettre la musique et commencer la séance par une tentative commune de grande ronde en tournant comme la maîtresse. 2x = 8 min.</li> <li>- Remettre la musique (2 à 3x) et laisser les E. faire des rondes librement avec leurs copains. Le but est d'en faire le plus possible le temps de la musique, en se tenant la main et en essayant de tourner pour les ms. Faire un bilan entre chaque musique. = 12 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musique</li> <li>- Enceinte.</li> </ul>


### Semaine 3 : Groupe classe - salade de cercles express.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi	<p><b>Objectif</b> : Réaliser de petites rondes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre la recette salade de cercles express. Qu'allons nous faire avec cette recette en salle de motricité ? Des petites rondes = 5 min.</li> <li>- Choisir 3 à 5 copains et essayer une ronde : tourner dans le même sens sans se lâcher la main. Puis, changer de camarades : 7 min.</li> <li>- Suivant l'agilité des E. : refaire des exercices en essayant de tourner plus vite. Ou refaire une longue chaîne et parcourir le tour de la salle 2x. = 7 min.</li> <li>- Dansons la capucine : on fait une grande ronde, on tourne et à la fin on s'abaisse. 5 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le livre.</li> <li>- Musique</li> <li>- Enceinte.</li> </ul>
Mardi	<p><b>Objectif</b> : réaliser de petites rondes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel de la séance précédente. 5 min.</li> <li>- Réaliser des petites rondes et tourner dans le même sens. = 5 min.</li> <li>- Réaliser une grande ronde tous ensemble et tourner et s'abaisser : alterner plusieurs fois : 5 min.</li> <li>- Salade de cercles : faire une grande ronde de 15 E. et à l'intérieur des petites rondes de 2 ou 3 E. 5 min.</li> <li>→ Si l'exercice est bien compris pendant que les petites rondes sont en mouvement la grande ronde est abaissée et inversement.</li> </ul>	
Jeudi et	<p><b>Objectif</b> : Réaliser des jeux dansés (rondes).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musique</li> </ul>

vendredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li> <li>- Dansons la capucine : 5 min.</li> <li>- Au clair de lune, tous les légumes : danser partout dans la salle et se mettre en ronde pendant le refrain. 5 min.</li> <li>- Dans le pré s'en va le train : 5 min.</li> <li>- Jean petit qui danse : mimer les parties de son corps. 5 min.</li> </ul>	- Enceinte.
----------	---	-------------

## Parcours de motricité : marcher – s'équilibrer – sauter.

### Semaine 4 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi - Mardi	<p><b>Objectif</b> : découvrir le matériel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tracer un parcours avec des plots, des bancs, des cerceaux : laisser les E. découvrir, escalader et sauter sur le matériel. 10 min.</li> <li>- Marcher entre les bancs et revenir au point de départ : proposer 3 rangées. 5 min.</li> <li>- Enlever les bancs et ajouter des plots tous les 5 M : marcher tout droit et sur les plots s'équilibrer en posant les 2 pieds pour les ps, 1 seul pied pour les MS. 2X 8 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plots,</li> <li>- bancs</li> <li>- cerceaux</li> </ul>
		
Jeudi et vendredi	<p><b>Objectif</b> : Marcher sur une ligne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel des séances précédentes. 5 min.</li> <li>- Marcher sur une ligne du sol de la salle de motricité : attention, autour il y a des crocodiles qui mangent les</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- plots,</li> <li>- bandes au sol.</li> <li>- cerceaux</li> </ul>

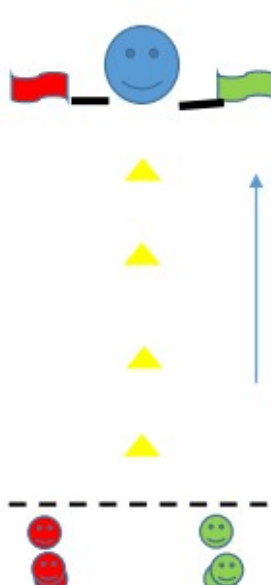
	pieds ! 5 min. - Marcher sur la ligne et s'équilibrer sur des plots comme les séances précédentes = 8 min. - Refaire le parcours avec 1 cerceau au début, 1 cerceau à la fin : sauter à pieds joints = 2 x = 8 min.	
--	---	--

## Semaine 5 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi et mardi	<b>Objectif</b> : Marcher sur une ligne. - Rappel des séances précédentes = 5 min. - Disposer les éléments du parcours de la même manière que connu, réexpliquer les consignes : 2 x = 8 min. - Bouger les éléments du parcours et changer la trajectoire tout en gardant les consignes : 2 x = 8 min. - Ms : découverte des échasses : se déplacer avec.	- plots, - bandes au sol. - cerceaux

## Courir à un signal

## Semaine 5 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel	
Jeudi et vendredi	<b>Objectif</b> : Attendre son tour. - Faire 5 rangées de 4 E. Dès que la maîtresse tape dans ses mains, le 1 <sup>e</sup> arrivé à l'arrivée a gagné la course. 3 x = 8 min. - Pomme ou citrouille : A l'automne c'est la saison des pommes, on marche dans le verger pour les cueillir : se déplacer en marchant dans la salle. Dès que la sorcière lâche sa citrouille, il faut vite courir pour toucher le mur et être en sécurité. Attention, elle attrape les E. qui ne touchent pas le mur ! = 8 min. - 1 - 2 - 3 soleil : découvrir la règle du jeu. = 8 min.		- plots pour le départ,

## Semaine 6 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi - Mardi	<p><b>Objectif</b> : Courir au signal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li><li>- Reprendre la course sur 5 rangées : 3 x = 8 min.</li><li>- Attention crocodiles : les E. marchent autour des tapis posés au sol. Au signal, courir le plus vite possible pour échapper aux crocodiles qui sortent de l'eau. = 8 min.</li><li>- Revoir 1-2-3 soleil = 5 min.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- plots,</li><li>- tapis.</li></ul>
Jeudi et vendredi	<p><b>Objectif</b> : Courir au signal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes. 5 min.</li><li>- Attention crocodiles : reprendre le jeu = 8 min.</li><li>- Le tambourin magique : lorsque la maîtresse joue du tambourin, marcher dans la salle de motricité. Lorsqu'il n'y a plus de musique courir le plus vite possible pour s'asseoir sur un banc. = 8 min.</li><li>- Revoir 1-2-3 soleil = 5 min.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tapis,</li><li>- tambourin.</li><li>- bancs.</li></ul>

## Semaine 7 : Groupe classe.

Séances	Déroulement	Matériel
Lundi - Mardi	<p><b>Objectif</b> : Courir au signal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes : 5 min.</li><li>- Attention crocodiles : les E. marchent autour des tapis posés au sol. Au signal, courir le plus vite possible pour échapper aux crocodiles qui sortent de l'eau. = 8 min.</li><li>- J'échappe à la sorcière : marcher tranquillement dans la rue quand soudain la sorcière apparaît → courir le plus vite possible pour s'asseoir sur le refuge (banc). = 8 min.</li><li>- Revoir 1-2-3 soleil = 5 min.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- plots,</li><li>- tapis.</li></ul>
Jeudi et vendredi	<p><b>Objectif</b> : Courir au signal.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rappel des séances précédentes. 5 min.</li><li>- Attention crocodiles : reprendre le jeu = 5min.</li><li>- Le tambourin magique = 5 min.</li><li>- J'échappe à la sorcière = 8 min.</li><li>- Revoir 1-2-3 soleil = 5 min.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tapis,</li><li>- tambourin.</li><li>- bancs.</li></ul>