

Leçon d'éducation physique : Noël (en extérieur)

Voilà une leçon d'éducation physique sur Noël qui peut se réaliser en extérieur.

Echauffement (environ 10 minutes) :

« le traîneau du Père-Noël »

Mise en place :

1 cerceau pour 3 qui sert de traîneau.

1 corde à sauter pour 3 qui forme un cercle pour signifier la maison du Père-Noël.
des étoiles réparties dans le périmètre du jeu.

Les élèves se mettent par 3 (1 Père-Noël et 2 rennes). Les rennes sont dans le cerceau et le Père-Noël le tient. Le groupe d'élèves se déplace et attrape le plus d'étoiles possibles. Ils ont le droit de ramasser qu'une seule étoile à la fois et doivent la déposer dans leur maison du Père-Noël.

Quand il n'y a plus d'étoiles, chaque groupe compte les siennes, celui qui en a le plus a gagné. On peut faire plusieurs fois le jeu.

Leçon (5 minutes pour expliquer les ateliers + 10 minutes par atelier) :

Ateliers :

1. « Préparer les cadeaux » : 2 équipes de 3-5 élèves
 - faire une estafette en courant d'un point à un autre. D'un côté mettre des petits jouets (petite voiture, ours en peluche, livres,..). De l'autre mettre des paquets cadeaux que l'on peut ouvrir (boîtes avec couvercles).
 - Le premier élève part avec un objet, court et va le mettre dans un cadeau, puis il retourne au point de départ, tape dans la main de son camarade qui part à son tour. La première équipe qui a préparé tous ces paquets à gagner.

VARIANTE : on peut aussi prendre des cerceaux comme cadeaux et des sautoirs comme objets à y mettre.

2. « Lancer des boules de neiges » : 2 équipes de 3-5 élèves.
 - Préparer 2 panneaux (en carton rigide ou en bois) avec des bonhommes de neiges et des trous pour y lancer des balles.
 - Chaque membre de l'équipe a 2 balles de tennis. Chacun doit lancer ses balles. Si la balle passe à travers un trou, l'équipe gagne 2 points.
 - L'équipe qui a le plus de points, après avoir lancé toutes ses balles, gagne la partie.

VARIANTE : on peut aussi suspendre des cerceaux et faire viser les cerceaux.

3. « Préparer le repas de Noël » : 2 équipes de 3-5 élèves

- faire une estafette en sautant à cloche-pied d'un point à un autre. Au départ mettre un cerceau par équipe. A l'arrivée, mettre des images d'aliments dans un sac (1 pour les 2 équipes).
- Le premier élève part à cloche-pied, va prendre une image dans le sac , Puis il retourne au point de départ, dépose l'image dans le cerceau et tape dans la main du camarade. Celui-ci part, pioche une image et revient au départ. S'il tire une image que son équipe a déjà tiré, il la repose et repart au départ frapper dans la main du camarade.
- La première équipe qui a déposé les 10 images différentes dans le cerceau a gagné.

Retour au calme (environ 5 minutes) :

Massage du Père-Noël :

les élèves se mettent par 2, un s'assied par terre et l'autre se met derrière lui.

L'enseignant raconte l'histoire en montrant les gestes à faire.

C'est la nuit de Noël. Il neige ! : faire la neige sur le dos en tapotant du bout des doigts.

On entend des bruits de pas sur le toit... : faire des pas sur le dos avec les poings.

Le Père-Noël descend par la cheminée. : caresser le dos avec les paumes des mains de haut en bas (3x).

Il marche sur la pointe des pieds : « marcher » sur le dos avec 2 doigts.

Il regarde le sapin. : dessiner un sapin sur le dos.

Et dépose de beaux cadeaux. : dessiner des paquets sur le dos.

Puis, il remonte dans la cheminée. : caresser le dos avec les paumes des mains de bas en haut (3x).

Et s'envole sur son traîneau... : caresser le dos avec les doigts de gauche à droite ou de droite à gauche comme si le traîneau s'envolait.

Puis on échange les rôles et l'enseignant raconte à nouveau l'histoire.

Leçon d'éducation physique : Noël

Matériel :

Echauffement : le traineau du Père-Noël : 1 cerceau pour 3, des étoiles en papier.
1 cordes à sauter par traineau.

Leçon :

Atelier 1 : « préparer les cadeaux » : 2 cônes ou piquets pour faire le point de départ et d'arrivée de la course, des petits objets, des cadeaux (boîtes avec couvercles).

VARIANTE : on peut aussi prendre des cerceaux comme cadeaux et des sautoirs comme objets à y mettre.

Atelier 2 : « lancer les boules de neige » : 2 panneaux en carton ou en bois avec un bonhomme de neige et des trous, des balles de tennis.



Idée de bonhomme de neige à réaliser. On peut faire les trous dans le bonnet, à la place des boutons et des mains.

VARIANTE : on peut aussi suspendre des cerceaux et faire viser les cerceaux.

Atelier 3 : « Préparer le repas » : 2 cônes ou piquets pour faire le point de départ et d'arrivée de la course, 1 sac et 2 x 10 images d'aliments.







