

# PROGRESSION AGIR, S'EXPRIMER COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE TPS-PS-MS

## Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets :

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis

lundi	semaine	Matériel	Activités proposées	Observations
PERIODE 1 : COURIR DE DIFFERENTES FACONS	1			
	2	cerceaux	<p>Objectif de la séance: <i>Apprendre à se déplacer en courant dans un espace donné en faisant attention aux autres.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander aux élèves de se déplacer en courant dans tout l'espace de la salle de jeu en faisant attention de ne pas glisser et de ne pas se foncer les uns dans les autres.</li> <li>- Courir en suivant la maîtresse.</li> <li>- Disperser des cerceaux dans la salle et courir sans toucher les cerceaux.</li> </ul>	
	3	Cerceaux, plots	<p>Objectif de la séance: adapter sa vitesse, changer de direction, éviter les autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rejouer au jeu la poule et les poussins: les élèves suivent la maîtresse mais demander maintenant que l'on fasse un seul grand train..Commencer en tournant simplement puis faire des variations de directions.</li> <li>- - Faire jouer par 2 une locomotive et un wagon: on doit suivre sa locomotive partout où elle va. Changer les rôles.</li> <li>- - Rejouer en augmentant le nombre de wagons ou en disposant des obstacles dans l'espace de circulation( cerceaux, plots...)</li> </ul>	

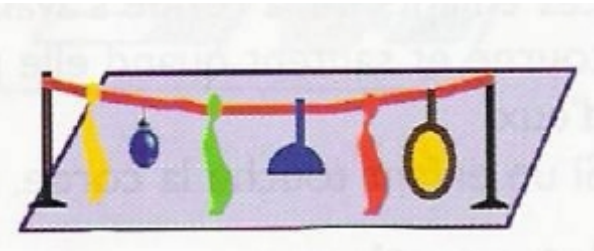

	4	Sifflet, cerceau	<p>Objectif de la séance: réagir à un signal sonore, distinguer course/marche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On marche puis au premier coup de sifflet on fait la statue, au second on repart en marchant.</li> <li>- On marche puis au premier coup de sifflet on court puis on second on remarche</li> <li>- Jeu l'agent et l'auto: on marche , au premier coup de sifflet on court se garer le plus vite possible (cerceau=garage), on second coup de sifflet on repart.</li> </ul>	
	5		<p>Objectif de la séance: courir vite dans une direction donnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer au jeu des déménageurs.</li> </ul>	
	6	Cerceaux, baguettes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectif de la séance: courir vite dans une direction donnée, répondre à un signal visuel</li> <li>- Placer des repères dans la salle de jeu ou utiliser la cour. Demander aux élèves de se déplacer le plus rapidement possible vers le point demandé: vers le portail, vers la porte, vers le bac à sable....</li> <li>- Puis jouer au jeu des petits lutins: la maîtresse tient une baguette magique : avoir dessiné des lignes sur le sol sur lesquelles se placent les élèves. Les petits lutins doivent courir dans la direction indiquée par la maîtresse (droite, gauche, ils sautent quand on montre en haut et s'accroupissent quand on montre le bas)</li> </ul>	
	7	Bandes colorées	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectif de la séance: courir vite dans une direction donnée</li> <li>- Se mettre dans les couloirs de courses, matérialiser le début et la fin du parcours avec des bandes colorées. Dans un premier temps on marche le plus vite possible d'un point à l'autre sans sortir du couloir en commençant au signal sonore.</li> <li>- Faire de petites courses entre les élèves.</li> </ul>	



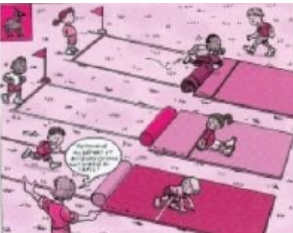
# PROGRESSION AGIR, S'EXPRIMER COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE TPS-PS-MS

## Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets :

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis

lundi	semaine	Matériel	Activités proposées	Observations
PERIODE 2: SAUTER DE DIFFERENTES FACONS	1	Musique : les kangourous dans danser comme des animaux	<p>Objectif spécifique de la séance : découvrir différentes manières de sauter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser un temps libre en musique avec comme seule consigne de se déplacer en sautant. Repérer les diverses techniques trouvées par les élèves puis les reproduire.</li> <li>- Pour amener à bien verbaliser chaque saut jouer à dans la mare sur la rive avec divers sauts.</li> <li>- Finir par jouer aux petits lutins pour apprendre à se déplacer en pas chassés sur le coté.</li> </ul>	
	2	Cerceaux, cordes courtes et longues, bandes colorées	<p>Objectif spécifique de la séance : découvrir différentes manières de sauter :</p> <p>Avoir préparé plusieurs ateliers de saut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-sauter à pied joins de cerceaux en cerceaux</li> <li>2. sauter à cloche pied entre deux cordes (chemin)</li> <li>3.sauter comme un lapin ( par-dessus bandes colorées)</li> <li>4. sauter de côté le long d'une ligne tracée au sol ( Maitresse)</li> </ol>	
	3	Cordes, briques, cerceaux, mousses...	<p>Objectif de la séance : sauter par-dessus</p> <p>Avoir préparé plusieurs parcours de saut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sauter par-dessus des cordes posées au sol en ne posant qu'un pied dans chaque zone</li> <li>2. Sauter par-dessus des briques toutes de même hauteur alors que l'on court</li> <li>3. Sauter dans une marelle</li> </ol>	

			4. Sauter par-dessus des éléments de hauteur variée pendant sa course.	
4	Cordes, foulards, ballons, tapis avec zone	<p>Objectif de la séance : sauter haut</p> <p>Avoir accroché dans la salle de motricité une grande corde à laquelle on a accroché divers objets. Demander aux élèves de se déplacer en essayant de toucher le plus d'objets possibles.</p>  <p>Revenir avec eux sur comment réussir à sauter plus haut (flexion des jambes et aide des bras).</p> <p>Chaque enfant se place sous un élément que l'on monte de plus en plus ou présenter un tapis contre le mur avec des marques de couleur à diverses hauteur les élèves passent à tour de rôle pour sauter le plus haut possible.</p> 		
5	Cordes, cerceaux	<p>Objectif de la séance : sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de passe rivière : mettre deux cordes éloignées l'une de l'autre il faut passer par-dessus la rivière sans la toucher. Les élèves passent à un rythme rapide et font deux ou trois essais. Puis la compétition commence ceux qui touchent la rivière sont éliminés et on agrandit la rivière de plus en plus.</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter par-dessus deux rivières espacées de 2 m.</li> <li>- Sauter par-dessus une rivière très large mais avec un caillou (cerceau) au milieu où on peut poser un pied.</li> </ul>	
6	Plinth, bancs tapis	<p>Objectif de la séance : sauter loin :</p> <p>Préparer plusieurs ateliers de saut en contrebas depuis un plinth de hauteur varié et demander d'aller sauter le plus loin possible (avoir délimité en couleur diverses zones d'atterrissage.)</p> 		
7	Tapis, briques, bandes colorées	<p>Objectif de la séance : sauter loin :</p> <p>Préparer 2 lignes de courses avec une zone d'appel de pied et un tapis derrière. Essayer de sauter le plus loin possible.</p>  <p>Préparer 2 lignes de courses avec un obstacle à franchir avant le tapis et sauter le plus loin possible</p> 		

# PROGRESSION AGIR, S'EXPRIMER COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE TPS-PS-MS

## Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets :

➤ Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis

Echauffement pour ces activités :- le jeu de l'horloge avec la maîtresse puis petit à petit un élève au centre de la ronde, on fait rouler un ballon vers chacun de ses camarades ou on le lance,

- Jeu de l'horloge faire tourner le ballon de main en main s'en le faire tomber le plus vite possible.
- Jeu de jonglerie : se lancer le ballon à soi même, à un autre copain....

lundi	semaine	Matériel	Activités proposées	Observations
PERIODE 3: LANCER	1		<p>Objectif de la séance : manipuler des objets pouvant être lancés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer au jeu vider/remplir la caisse : deux équipes, un grand carton contenant des ballons, le temps de la musique une équipe vide la caisse l'autre la remplit, à la fin de la musique on regarde qui a le plus de ballons. Faire une partie la maîtresse contre tous les élèves puis en équipes.</li> </ul>	
	2		<p>Objectif de la séance : essayer de lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer au centre de la pièce une panier contenant des balles de diverses couleurs et dans les coins des cartons sur un tapis de la couleur des balles. Expliquer qu'il faut essayer de ranger toutes les balles dans le carton de la bonne couleur mais qu'il est interdit de marcher sur le tapis. Laisser les élèves trouver un moyen de lancer dans le carton, et faire montrer les procédures utilisés par certains pour lancer dans le carton (par en dessous, par au dessus, frot doucement...) Voir quelles sont les manières les plus pertinentes...</li> <li>- Rejouer de la manière manière puis avec variante : avec des équipes, avec un temps limité, avec un espace plus grand autour du carton....</li> </ul>	
	3		<p>Objectif de la séance : lancer et renvoyer</p> <p>Jouer aux balles brulantes avec des ballons : deux camps il faut vider son camp des ballons en les envoyant dans le camp adverse, à la fin d'un temps donné voir qui a le moins de ballon dans son camp.</p> <p>Variante au cours de la séance : nombre de balles, hauteur de la séparation</p>	

4			<p>Objectif de la séance : lancer de différentes manières</p> <p>Avoir préparé une série d'atelier pour travailler son lancer :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer une balle lestée ou sac de haricot dans une poubelle ( mettre plusieurs cerceaux de couleurs à diverses distance, l'enfant colorie le rond sous le pictogramme de l'atelier de la couleur du cerceau où il a réussi à lancer.</li> <li>2. Lancer une balle légère dans des cibles verticales placées plus ou moins loin</li> <li>3. Lancer le ballon de basket dans un panier à différentes hauteur</li> <li>4. Atelier chamboule tout</li> <li>5. Lancer un anneau sur une tige</li> </ol>	
5			<p>Objectif de la séance : lancer de différentes manières</p> <p>Avoir préparé une série d'atelier pour travailler son lancer :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer une balle lestée ou sac de haricot dans une poubelle ( mettre plusieurs cerceaux de couleurs à diverses distance, l'enfant colorie le rond sous le pictogramme de l'atelier de la couleur du cerceau où il a réussi à lancer.</li> <li>2. Lancer une balle légère dans des cibles verticales placées plus ou moins loin</li> <li>3. Lancer le ballon de basket dans un panier à différentes hauteur</li> <li>4. Atelier chamboule tout</li> <li>5. Lancer un anneau sur une tige</li> </ol> <p>Atelier chamboule tout</p>	
6			<p>Objectif de la séance lancer loin :</p> <p>Avoir préparé plusieurs zones de lancement avec une caisse sac lesté ou une caisse d'anneau, un tapis avec des zones colorées délimitées. Dans un premier temps laisser les élèves essayer de la manière de leur choix une façon de lancer dans la zone la plus loin possible. Puis observer les élèves ayant tiré le plus loin possible et regarder comment ils font. Voir qu'on utilise pas le même geste selon l'objet que l'on veut lancer. Expliquer comment faire pour chaque objet .Nouvelle expérimentation.</p>	

	7		<p>Objectif de la séance lancer loin :</p> <p>Présenter 4 ateliers de lancer deux avec sacs lestés ( avec et sans élan), deux avec anneaux (avec et sans élans). Chaque élève tire 3 fois à chaque atelier. On note la performance aux divers ateliers par un code couleur.</p>	
--	---	--	---	--