

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique MS-GS

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "le lancer"

Objectifs : explorer librement le matériel ; lancer de différentes façons dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

Poser au sol les divers objets (balles, sacs de graines, anneaux). Disposer des cerceaux au sol et une caisse.

Phase de découverte, d'appropriation du matériel : Laisser les élèves explorer librement le matériel. Faire verbaliser les actions : "Que peut-on faire avec ce sac de graines ? A quoi peut servir la caisse ? Comment as-tu lancé ?"

Matériel : balles, sacs de graines, palets, anneaux, une caisse, cerceaux.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : Courir : Séance 1

Amener les élèves à se déplacer en courant le plus vite possible ; Courir pour retrouver un espace défini (chacun dans sa maison) ; Courir pour se sauver et/ou pour attraper.

"Le jeu du loup et des lapins"

« Au signal du sifflet, les lapins sortent de leur maison pour récupérer les objets de leur cerceau et les ramener dans leur maison. Les lapins de chaque maison sortent l'un après l'autre et ramassent un seul objet à la fois. Au signal du tambourin, le loup part en chasse et les lapins doivent regagner leur maison sans se faire toucher. Ceux qui sont pris vont s'asseoir dans son repaire. »

Matériel : Tambourin, autant de cerceaux que d'élèves, 4 plots pour la maison du loup, des objets au sol (anneaux ou foulards) symbolisant les carottes.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : Rondes : "C'est Gugus avec son violon".

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

Objectif : Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.

Étape 1 : Reprise "Bonjour Guillaume" : reprendre la ronde de la semaine précédente pour commencer.

Étape 2 : Nouvelle ronde à choix : "C'est Gugus" : Les enfants sont en ronde ; un enfant, Gugus, est au centre et fait semblant de jouer du violon.

A la ronde tourne dans un sens.

B. La ronde change de sens.

C : la ronde s'arrête face à Gugus et fait "non" de l'index. Gugus choisit quelqu'un pour danser avec lui au centre.

D. S'arrêter, taper dans les mains et faire un tour sur soi.

E. S'arrêter, taper dans les mains et faire un tour sur soi dans l'autre sens.

Pour la reprise de la ronde, l'enfant qui a été choisi prend le rôle de Gugus.

Matériel : texte à chanter avec les élèves.

"C'est Gugus avec son violon"

A . C'est Gugus avec son violon

Qui fait danser les filles (2 fois)

B. C'est Gugus avec son violon

Qui fait danser les filles et les garçons

C. Mon papa ne veut pas

Que je danse, que je danse

Mon papa ne veut pas

Que je danse la polka

D. Il dira ce qu'il voudra

Moi je danse, moi je danse

E. Il dira ce qu'il voudra

Moi je danse la polka

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Le lancer" (2)

Objectif : Lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

Sortir le matériel, délimiter un espace de lancer : une maison (caisse ou tapis) qui sera dans une zone non franchissable, obligeant à lancer et non plus à poser. Pour délimiter cette zone, placez des plots ou des bancs autour de la maison.

Étape 1 : Les élèves doivent vider les caisses de matériel en lançant les objets dans la maison, sans franchir la zone.

Étape 2 : Organiser un jeu de type déménageurs avec 2 équipes qui devront vider leur caisse le plus vite possible pour tout lancer dans la grande maison. Compter avec les élèves le nombre d'objets de chaque équipe pour connaître la gagnante. (Les équipes jouent à tour de rôle et doivent vider les caisses avant la fin de la musique.)

Matériel : Plots, une caisse vide ou un tapis, anneaux, sacs de graines, balles.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : Ateliers de lancer

Objectif : Lancer de différentes façons dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

Déroulement :

Diviser la classe en trois groupes et distribuer des dossards. Aménager 3 ateliers pour structurer les actions de lancer.

Atelier n°1 : Lancer loin devant soi. Disposer sur un banc des objets à lancer et deux tapis en face.

Atelier n°2 : Lancer en contrebas. Disposer un banc et une caisse vide au bout, au sol. Les élèves prennent un objet, marchent sur le banc et lancent dans la caisse. Ils reviennent au bout de la file, derrière le banc.

<p>Atelier n°3 : Lancer haut. Fixer une corde entre deux perches. Les élèves lancent haut, au dessus de la corde. NB : Au cours de la séance, faire verbaliser les actions, assurer une rotation entre les groupes sur le temps de la séance. <i>Matériel : bancs, tapis, objets à lancer (balles en mousse, sac de grains, disques), caisses.</i></p>
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "La queue du diable" (jeux collectifs sans ballon) <i>Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer. / Objectif : coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.</i></p> <p>Organisation : Deux enfants avec un dossard de couleur jouent le rôle des loups. Les autres jouent des brebis avec accroché à leur poche ou à l'arrière du pantalon un foulard (c'est leur queue). But du jeu : les brebis doivent s'enfuir pour ne pas se faire prendre leur foulard. Les loups doivent attraper le maximum de foulards. Déroulement : Au premier signal (tambourin frappé lent), les brebis se promènent dans la forêt. Au deuxième signal du tambourin (frappé rapide), les deux loups doivent attraper les queues des brebis. Au troisième signal du tambourin, les loups quittent la forêt. Compter ensuite avec les élèves le nombre de brebis qui se sont fait attraper la queue. Rappeler la règle du jeu. Reprendre le jeu plus fois en redistribuant les foulards retirés et confier le rôle des loups à de nouveaux élèves. <i>Matériel : un tambourin, un foulard par enfant, 2 dossards, tapis.</i></p>
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : Ateliers de motricité <i>Compétence : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.</i> <i>Objectifs: Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ; se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</i></p> <p>Atelier 1 : "Ramper" Installer 2 tapis au sol et des séries de haies espacées de 1m. Il s'agit de ramper sous les haies. <i>Matériel : 2 tapis, des haies hautes.</i></p> <p>Atelier 2 : "Ramper" (bis) Installer 2 tapis au sol et des séries de haies espacées de 1m. Il s'agit de ramper sous les haies en faisant avancer un ballon. <i>Matériel : 2 tapis, des haies hautes, un ballon</i></p> <p>Atelier 3 : "S'accroupir" Placer une première corde tendue entre deux chaises. Puis une 2e un mètre plus loin dans la même disposition. Il s'agit de s'accroupir pour passer sous des cordes. <i>Matériel : 2 cordes, des chaises.</i></p> <p>Atelier 4 : "Marcher avec un objet en équilibre" Délimiter un couloir avec des plots, les élèves traversent le couloir avec un anneau sur la tête sans le faire tomber. Il s'agit ici de reproduire l'atelier en marchant de plus en plus sans faire tomber l'objet en équilibre. <i>Matériel : 5 anneaux, des plots.</i></p> <p>Atelier 5 : "Les échasses" Les élèves se déplacent librement dans l'espace dédié en s'équilibrant. Il s'agit ici de marcher sur des échasses sans perdre l'équilibre. <i>Matériel : 4 ou 5 paires d'échasses.</i></p>
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : Minuit dans la bergerie <i>Compétences : Collaborer, coopérer, s'opposer.</i> <i>Objectif : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.</i></p> <p>Organisation : 1 loup avec un dossard, le reste de la classe joue le rôle de moutons ; une bergerie matérialisée par un marquage au sol à la craie ou avec des cordes. But du jeu : pour le loup = courir pour attraper ; pour les moutons = courir pour se sauver. Déroulement : Les moutons se promènent dans l'espace de jeu et demandent régulièrement au loup : "Loup, quelle heure est-il ?". Le loup répond en donnant l'heure de son choix, mais s'il répond : "il est minuit", tous les moutons doivent rejoindre la bergerie sans se faire attraper par le loup. Le dernier mouton non attrapé est le gagnant. <i>Matériel : 1 dossard de couleurs, des craies ou cordes</i></p>
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Jeu du miroir" <i>Agir, s'exprimer à travers les activités artistiques. (danse)</i> Les élèves se placent en binôme face à face. Mettre une musique lente, un élève est le meneur et fait des gestes lents sans quitter des yeux son camarade. Ce dernier est son miroir et doit reproduire les mêmes gestes. Faire une phase de verbalisation pour amener les élèves à enrichir leur répertoire : utiliser différentes parties du corps, investir l'espace, développer les expressions du visage... Pour développer chaque élément, donnez des contraintes de mouvement : ne bouger que le visage pendant un temps, faire des gestes amples... Variez le mouvement en proposant une musique plus rapide. <i>Matériel : une musique au choix</i></p>
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Jeu du miroir" (bis) <i>Agir, s'exprimer à travers les activités artistiques. (danse)</i> Les élèves se placent en binôme face à face. Mettre une musique lente, un élève est le meneur et fait des gestes lents sans quitter des yeux son camarade. Ce dernier est son miroir et doit reproduire les mêmes gestes. Faire une phase de verbalisation pour amener les élèves à enrichir leur répertoire : utiliser différentes parties du corps, investir l'espace, développer les expressions du visage... Pour développer chaque élément, donnez des contraintes de</p>

mouvement : ne bouger que le visage pendant un temps, faire des gestes amples... Variez le mouvement en proposant une musique plus rapide.

Matériel : une musique au choix

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Pigeon vole"

Compétence : Collaborer, coopérer, s'opposer

Objectifs : coopérer, exercer des rôles différentes complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but commun ; Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

Organisation : diviser la classe en 4 équipes.

But du jeu : Faire le plus de passes possibles sans que le ballon ne touche le sol.

Déroulement : Deux équipes forment une ronde chacune, pendant que les 2 autres équipes observent, comptent le nombre de passes effectuées puis s'assurent du bon respect des règles. Dès qu'un ballon touche le sol, siffler ou taper sur le tambourin pour annoncer l'arrêt de la partie de cette équipe. L'équipe gagnante sera celle qui fera le plus de passes sans que le ballon ne touche le sol.

Matériel : un ballon par équipe (soit 4), un sifflet ou un tambourin.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Ateliers de saut" (1)

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

Objectifs : sauter de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis ; ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.

Atelier 1 : Sauter par-dessus des haies.

Installer les 6 haies. Le but est de sauter par-dessus les haies une jambe après l'autre comme un cheval au trot.

Matériel : 6 haies

Atelier 2 : Sauter dans les flaques.

Installer les cerceaux et anneaux. Le but est de sauter pieds joints dans les cerceaux comme lorsque l'on saute dans des flaques d'eau.

Matériel : cerceaux et anneaux

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Ateliers de saut" (2)

Compétence : Réaliser une action que l'on peut mesurer

Atelier 1 : Sauter à pieds joints.

Matérialiser un couloir à l'aide de plots. Le but est de traverser le couloir le plus rapidement possible en sautant à pieds joints tout en serrant un sac de graines entre ses genoux

Matériel : plots, 5 ou 6 sacs de graines

Atelier 2 : Sauter à l'intérieur

Former un couloir en alternant petits et grands cerceaux. Le but est de sauter à pieds joints dans les cerceaux en alternant petit saut et grand saut.

Matériel : cerceaux et anneaux

Atelier 2 : Sauter de haut

Placer une chaise avec un tapis en dessous pour la réception en contrebas. Le but est de monter sur la chaise et de sauter le plus haut possible.

Matériel : chaises et tapis en contrebas

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Casse château"

Compétence : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but commun ; agir dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

Diviser la classe en 4 équipes (soit 4 équipes de 5 élèves). Matérialiser au sol un grand carré pouvant accueillir une équipe : ce sera l'intérieur du château (le carré rouge). Symboliser 4 tours en plaçant une caisse pleine de balles ou sacs de graines à chaque angle. Déposer devant chaque caisse un tapis. Une équipe se place au centre du château (le seigneur et sa cour) et les trois autres se dispersent tout autour du château : ce sont les attaquants.

Au signal, l'équipe au centre du château vide les caisses, les autres rattrapent les balles (et sacs) et les lancent dans les caisses sans marcher sur les tapis (sortes de barrières). Temps de jeu : environ 7 minutes. Au signal, les élèves stoppent le jeu. S'il reste des balles dans les caisses, ce sont les attaquants qui gagnent la partie. S'il n'en reste plus, ce sont les habitants du château. (faire tourner les équipes aux différents postes).

Matériel : 4 caisses, 4 tapis, des balles ou sacs de graines dans chaque caisse.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "La passe à 5" (plusieurs séances)

Compétence : Collaborer, coopérer, s'opposer

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but commun ; coordonner des actions : lancer et réceptionner.

Diviser la classe en 3 groupes (6 ou 7 élèves - des passeurs et un voleur). Délimiter avec les cordes au sol quatre espaces de jeu : un par équipe.

Faire 5 passes sans perdre la balle et sans que le voleur ne l'attrape. Les passeurs gagnent le jeu lorsqu'ils parviennent à faire 5 passes sans que la balle ne soit attrapé par le voleur, ne tombe pas par terre et reste dans les limites du terrain. Le voleur gagne le jeu lorsqu'il intercepte la balle ou lorsque les passeurs la font tomber. Si la balle sort des limites du terrain, la partie en cours est annulée et on recommence les passes depuis le début. (Faire tourner les équipes et s'assurer que chaque élève

joue le rôle de passeur et de voleur).

Matériel : Une balle en mousse par groupe ; des cordes pour délimiter les terrains.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Faire danser les rubans"

Objectifs : Rechercher différentes actions ; danser en respectant le rythme de la musique.

1. Distribuer un foulard par élèves et les laisser jouer librement (phase de découverte, d'imagination et d'exploitation des différentes actions possibles avec les rubans). Mise en commun et verbalisation. Reprendre les actions réalisées par les élèves.

2. Mise en œuvre des actions proposées par les élèves "Maintenant, essayez de bouger le ruban comme..."

4. Proposer aux élèves de réinvestir les différentes actions sur un rythme musical : " faites danser votre foulard en suivant le rythme".

Matériel : un foulard par enfant, poste CD + musique

Variables possibles : proposer d'autres outils : bâtons droits ; anneaux ; rubans ; petites balles.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Atelier cirque" (2 ou 3 fois ou sur la semaine)

Compétence : Adapter ses équilibres et déplacements à des environnements ou des contraintes variés.

Objectif : Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction des obstacles.

Atelier 1 : Les funambules / les assiettes chinoises

Disposer au sol le banc incliné (voir salle eps), ainsi que des briques chemins tous les 3 cm. Les élèves doivent réaliser le tour du parcours et revenir au point de départ sans faire tomber son assiette. Les élèves patientant s'entraînent à équilibrer leur assiette sur la baguette. Faire ensuite tourner l'assiette centrée sur la baguette.

Matériel : banc incliné en bois, briques chemins colorés Merlin, assiettes chinoises et baguettes.

Atelier 2 : Les jongleurs

Distribuer un foulard et une balle de jonglage par élève.

Etape 1 : Inviter les élèves à jongler avec les foulards : d'une main, pincer le foulard par le milieu, puis le faire "s'envoler" pour le rattraper avec l'autre main.

Etape 2 : Lancer la balle d'une main, la rattraper avec les deux mains.

Etape 3 : Faire passer la balle d'une main à l'autre.

Etape 4 : Lancer la balle à la verticale d'une main et la rattraper avec l'autre.

Matériel : foulards, balle

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Les acrobaties" (sur 3 séances)

Compétence : Adapter ses équilibres et déplacements à des environnements ou des contraintes variés.

Objectifs : Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction des obstacles à franchir ; se déplacer avec aisance dans des environnements aménagés.

Atelier 1 : Les roulades (avec PE)

Roulade avant : se mettre accroupi, poser ses mains devant soi, rentrer la tête entre les bras, rouler vers l'avant en poussant avec les pieds puis atterrir sur les pieds.

Matériel : tapis

Atelier 2 : La brouette

But : se déplacer sur les mains.

Les élèves se placent 2 par 2 et réalisent une brouette : l'un a les mains au sol, le second le tient par les pieds. Ils progressent ainsi vers le plot opposé. Echanger ensuite les rôles.

Matériel : tapis ; 4 plots.

Atelier 3 : L'araignée

Aligner une dizaine de briques (un mètre entre chaque plot). Assis sur les fesses, poser les mains en arrière, lever les fesses et se déplacer en imitant l'araignée en ligne droit, puis en slalomant entre les plots.

Matériel : briques chemins colorées Merlin

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Le jeu des pêcheurs"

Objectifs : participer à une ronde, comprendre la règle de cette ronde, participer en passant du rôle de poisson à celui de pêcheur ensuite ; accepter d'être capturé.

10 élèves jouent le rôle des poissons. Les autres forment une ronde afin de réaliser un filet : ce sont les pêcheurs. Les poissons doivent passer sous le filet lorsque les bras des pêcheurs sont levés. Les pêcheurs comptent jusqu'à 10 et baissent les bras pour fermer le filet. Les poissons au centre de la ronde deviennent alors des pêcheurs.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Le parachute"

Objectif : découvrir le matériel.

Les élèves tiennent le parachute par son bord (séance de découverte à prévoir en amont). Au signal, les élèves lèvent les bras. PE nomme 2 élèves qui doivent changer de place pendant que le parachute est en l'air. Répéter l'activité. Il est possible de donner le nom de 3 ou 4 élèves en même temps.



Matériel : un parachute.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "La marelle"

Objectif : avancer d'autant de cases que l'indique le dé ; respecter les règles du jeu.

Dans la cour, dessiner 4 marelles au sol d'une dizaine de cases chacune. Diviser la classe en 4 groupes qui se placent en file indienne devant les marelles. Le premier de chacun groupe lance le dé où figurent les constellations de 1 à 5 et avance d'autant de cases que l'indique la constellation. Quand l'enfant arrive au bout de la marelle, il passe alors le dé au second et ainsi de suite.



Matériel : 4 marelles dessinées au sol à la craie et des dés en mousse.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Danser librement"

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

Objectifs : Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements avec un support musical ; se positionner en tant qu'acteur et spectateur.

Organisation : classe entière puis divisée en 2 groupes (danseurs et spectateurs)

Première étape : Au préalable, choisir une musique où se détachent différents rythmes qui permettent aux élèves de proposer différentes actions. S'asseoir puis écouter la musique. Temps d'expression sur la musique.

Deuxième étape : Proposer aux élèves de prendre place sur "scène". Consigne : différencier les actions corporelles pour chaque changement de rythme. A la fin de la danse, regrouper de nouveau les élèves "Avez-vous vu ce que faisaient les autres ?" Pas évident lorsque l'on est en mouvement. "Comment faire pour voir ce que font les copains et recueillir ainsi d'autres idées pour diversifier sa danse ?" Mettre en avant la nécessité de diviser la classe en 2 groupes : les danseurs et les spectateurs.

Troisième étape : Baliser la salle à l'aide de plots pour différencier l'espace scénique de l'espace spectateur. A tour de rôle, les enfants dansent en respectant les différents rythmes imposés par la musique puis observent leurs camarades afin d'enticher leurs actions motrices.

Fin de séance : faire le bilan des différentes actions proposées.

Matériel : Musique au choix (différents rythmes), plots.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Vers les boucles"

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

Objectif : Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

Première étape : Distribuer les rubans (foulards) et laisser les élèves les manipuler librement d'abord sans musique, puis avec un support musical.

Deuxième étape : Faire ensuite s'asseoir les élèves pour une mise en commun et une phase de verbalisation des différentes actions réalisées avec les rubans, le corps et la gestion de l'espace. A tour de rôle, les élèves qui le souhaitent montrent quelques-unes de leurs prestations et les nomment : "Je fais des vagues, des ronds, je fais danser mon ruban en l'air..." Repérer les élèves qui feront des boucles avec le ruban ou leur demander d'enrichir leur répertoire s'ils ne l'ont pas fait et inviter l'ensemble de la classe à reproduire ces gestes en l'air en se déplaçant dans l'espace.

Troisième étape : Relancer l'activité en alignant une série de plots. Les élèves passent à tour de rôle en avançant : ils doivent former des boucles avec leurs rubans au sol en entourant/contournant les plots. Accompagner les élèves dans le mouvement, notamment en tenant la main et en verbalisant le geste : monte, tourne... Le trajet des boucles sera repris plus tard en graphisme.



Matériel : un ruban ou foulard, des plots, musique sur CD

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Danser avec des objets"

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

Objectif : Construire une séquence d'actions et de déplacements avec support musical.

1. DANSER AVEC UN OBJET LEGER : UN BALLON DE BAUDRUCHE.

A) Distribuer un ballon de baudruche à chaque élève pour qu'il puisse jouer librement. Il s'agit ici d'une première phase de découverte, d'imagination, et d'exploitation des différentes actions possibles avec le matériel.

B) Mise en commun et verbalisation. Faire s'asseoir les élèves et reprendre les actions réalisées : "Montre-nous ce que tu sais faire avec ton ballon. Regarder, il le lance puis pivote sur lui-même, il le fait glisser le long de son bras... Qui pourrait nous montrer autre chose ?"

C) Mise en œuvre des actions proposées par les élèves et recherche d'enrichissement : "Maintenant, essayez de réaliser la même action que... Cherchons à l'enrichir, comment pourrait-on la faire évoluer ou la présenter autrement ? Comment pourrait-on se déplacer ?"

D) Proposer aux élèves de réinvestir les différents mouvements sur un rythme musical : "Ecoutez la musique puis danser avec votre ballon sur le rythme de la musique." Varier les rythmes lents, rapides...

2. DANSER AVEC UN OBJET LOURD : UN BALLON DE FOOT OU BASKET

Reprendre les différentes étapes réalisées avec le ballon de baudruche.

Demander aux élèves de comparer les 2 danses : "Avec quel objet préférez-vous danser ? Pourquoi ? Lequel est le plus maniable ?"

Les élèves doivent adapter leurs déplacements.

Matériel : support musical, un ballon par élève ou des balles en mousse.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Danser avec des contraintes"

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

Objectif : Construire une séquence d'actions et de déplacements avec support musical.

Organisation : Délimiter l'espace de danse (la scène) de celui des spectateurs avec des plots.

Etape 1 : Tous les élèves dansent ensemble sur la musique proposée. Lorsque l'on arrête la musique, ils se figent dans la position où ils se trouvent puis repartent au son de la musique. Renouveler plusieurs fois les temps d'arrêt.

Etape 2 : La moitié de la classe observe un groupe qui danse avec des contraintes d'enchaînements et de postures :

- bouger toutes les parties du corps tout en restant dans un espace proche ;

- danser en faisant des passages au sol : s'asseoir puis se relever, toucher le sol avec sa main, son épaule...

Proposer des petits cycles de danse de 3 ou 4 minutes pour permettre le roulement danseurs/spectateurs.

A la suite de chaque cycle, les spectateurs disent si les danseurs ont respecté les différentes consignes. Ces échanges permettent de faire évoluer les danseurs et d'enrichir leurs actions.

Matériel : Plots, musique

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Danser en duo"

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

Objectifs : Construire une séquence d'actions et de déplacements avec support musical ; coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres.

Etape 1 : **Comptine "A la tresse"** : Afin d'initier la danse à 2, on commence par une comptine. Inviter les élèves à choisir un partenaire de danse. Les duos se dispersent partout dans la salle de motricité.

A. Les élèves partent 2 par 2, mains croisées et font le tour de la salle.

B. Demi tour en tirant sur les bras.

C. Ils repartent mains croisées dans l'autre sens.

D. Demi tour en tirant les bras.

Etape 2 : **Danser à deux sans contraintes**. Les élèves dansent librement en duo, sur la musique proposée.

Etape 3 : **Monter sa danse et reproduire la danse de l'autre** : Toujours par 2, les élèves s'apprennent mutuellement un type de déplacement puis les enchaînent. "Choisissez un type de déplacement et montrez-le à votre camarade. Apprenez ensuite celui choisi par votre camarade. Enfin, enchaînez les 2 au son de la musique".

A. À la tresse, jolie tresse
Mon papa est cordonnier
Ma maman fait des souliers
Ma petite sœur est demoiselle
B. Tire la ficelle
C. Mon p'tit frère est polisson
D. Tire le cordon

Matériel : Musique

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "L'horloge"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectif : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

1. Mise en route : des passes au prénom : Diviser la classe en 4 groupes et les placer en rondes. Un élève de chaque groupe a un ballon : il nomme le camarade de son choix et lui envoie le ballon. Celui qui le reçoit nomme un autre enfant et lui envoie le ballon. Les passes se poursuivent librement au sein de chaque groupe pendant 5 minutes.
2. Jeu de l'horloge : Chaque ronde représente une horloge, le ballon que se déplace suit les aiguilles. Au signal, les élèves se passent le ballon le plus rapidement possible au sein de la ronde (chacun le passe à son voisin dans le sens des aiguilles d'une montre). Lorsque le ballon aura fait un tour complet, on compte une heure. A la fin du signal, chaque équipe comptabilise son temps : 1 tour complet = 1h, les passes ne représentant pas un tour complet sont des minutes (ex : 6 tours complets et 3 passes = 6h3min). L'équipe qui réalise le plus grand score remporte la manche. Reprendre 2 ou 3 autres manches supplémentaires.
3. Le gêneur de l'horloge : Dans chaque groupe, un élève se place en dehors de la ronde et tente d'attraper la balle, de gêner ses camarades pendant les passes. A la fin du jeu, on compte les points.

Matériel : 4 ballons en mousse.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Le relais de l'horloge"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

1. Jeu de l'horloge : Reprendre le jeu de la séance précédente en 2 ou 3 manches.
2. Le relais horloge : Changer la répartition des élèves dans les équipes et diviser la classe en 2 groupes qui se diviseront encore en 2 équipes adverses. La première équipe forme une ronde et joue le jeu de l'horloge. L'équipe 2 se place en file indienne derrière un plot avec un bâton pour assurer une course de relais. Au signal, l'équipe 1 fait des passes avec le ballon et compte 1h à chaque tour complet de l'horloge, pendant que les joueurs de l'équipe 2 courent le plus vite possible autour de cette ronde en se donnant le bâton en relais. Dès qu'un élève a passé le relais, il s'assoit derrière la file indienne. Lorsque l'équipe 2 a fini sa course de relais, l'horloge (équipe 1) s'arrête et on compte le nombre de tours de passes de l'équipe 1. Noter les points, inverser les rôles des équipes.

Matériel : 4 ballons en mousse

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Statues animées"

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

Objectifs : construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec support musical ; proposer des solutions dans des situations de projet, de création, avec son corps.

1. Mise en danse : le jeu des statues : Ce jeu est souvent utilisé lors des mises en route pour les activités d'expression corporelle. Il permet aux élèves de développer l'écoute et d'agir avec son corps en suivant un rythme donné. Frapper sur le tambourin en alternant plusieurs fois trois temps dans le désordre : lent, rapide et arrêt. Pendant ce temps, les élèves se déplacent dans l'espace en suivant l'alternance de rythmes : lorsque la musique s'arrête, ils doivent prendre une pose de statue.
2. Enrichir les poses avec le corps : Demander aux élèves de montrer les poses différentes qu'ils ont trouvées avec le jeu des statues. Pour chercher à solliciter l'ensemble du corps, ajouter une contrainte de pose avant de mettre une musique : poser en utilisant les bras/les jambes et la tête/un pied/en s'accrochant à un camarade... Pendant la musique, les élèves se déplacent, dansent et, à chaque fois qu'elle s'arrête, ils doivent faire une pose avec la contrainte donnée.
3. Diversifier les modes de déplacements : Demander aux élèves de lister les différentes manières de se déplacer en musique : en balançant les bras, en se rapprochant du sol, en croisant les camarades, en s'éloignant les uns des autres, à pas chassés... Mettre à nouveau la musique, chacun devra intégrer trois types de déplacements différents.
4. Mise en scène devant des spectateurs : Diviser la classe en 2 groupes (danseurs et spectateurs). Chaque présentation donne lieu à un temps langagier sur ce que l'on a vu, ce que l'on en pense.

Matériel : Tambourin + musique au choix.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Le dessin imaginaire"

1. Mise en danse : le regard : Mettre une musique au choix pour accompagner les mouvements. Les élèves se déplacent de différentes manières en se saluant. Puis ils se placent par deux et doivent évoluer dans la salle sans se quitter du regard.
2. Le dessin imaginaire au sol. Les élèves sont par 2 : sur un fond musique, l'un réalise un dessin imaginaire au sol en utilisant n'importe quelle partie du corps, sauf les doigts ou les mains. L'autre observe et complète par son dessin en variant également les parties du corps. Puis, ils choisissent un titre pour leur production commune. Faire une phase de verbalisation pour énumérer les différentes parties du corps que les élèves ont sollicitées et relancer les thèmes qui pourraient être

dessinés : personnages, contes...

3. Le dessin imaginaire au chevalet. Même consigne, cette fois à la verticale, comme si on avait un grand cheval face à soi.
4. Mise en scène devant des spectateurs : A tour de rôle, les binômes annoncent le titre de leur œuvre et, dès que la musique commence, réalisent le dessin imaginaire face au reste de la classe. Lorsqu'ils ont terminé, ils choisissent une pose (de statues) pour marquer la fin. On peut aussi organiser un jeu de devinette : ils dessinent avec leur corps et les spectateurs doivent deviner ce que c'est.

Matériel : Musique au choix

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Balle assise"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

1. Mise en route : passes à 2 : Deux par deux, face à face, les élèves se font des passes :

- en attrapant le ballon au vol, en faisant des rebonds ;
- en se déplaçant de trois pas en avant ou en arrière avant de lancer.

2. Balle assise : Délimiter le terrain avec les plots et lancer le ballon en l'air. Le premier qui le rattrape obtient le rôle (provisoire) de chasseur. Il touche les autres joueurs avec le ballon (en lançant) pour en faire des prisonniers. Il ne peut pas faire plus de trois pas avec le ballon en main pour se déplacer. Les autres joueurs doivent esquiver la balle pour ne pas être touchés et également tenter de l'attraper pour devenir le chasseur. Les élèves touchés sont assis et ne peuvent bouger que les bras. Ils ne seront libérés et pourront se lever que lorsqu'ils intercepteront le ballon. Le jeu s'arrête à la fin du temps imparti ou lorsque tous les joueurs sont prisonniers.

3. Verbalisation : Après plusieurs phases de jeu, pendant laquelle les élèves sont observés, demander aux élèves de s'asseoir pour une phase de verbalisation. Rappeler aux élèves que les rôles dans le jeu ne sont pas figés : "Qui peut être chasseur ? Que font les autres joueurs ? Est-ce qu'ils doivent seulement s'échapper ? Lorsqu'on est assis, doit-on attendre et regarder le jeu ?"

4. Reprise du jeu en prenant en compte les points soulevés précédemment.

Matériel : Balles en mousse, plots pour délimiter le terrain.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Balle assise en équipe"

Domaine : Activités qui comportent des règles.

Objectifs : identifier son camp ; tenir plusieurs rôles dans le jeu.

1. Rappel et reprise du jeu de la balle assise : Demander aux élèves de rappeler la règle du jeu et reprendre une ou deux manches de jeu. Faire ensuite s'asseoir les élèves pour expliquer la progression du jeu.

2. Balle assise en équipe : La classe est divisée en 2 équipes identifiées par des dossards de couleur. La règle de base est celle de la balle assise classique mais à cela s'ajoute deux éléments :

- Les 2 équipes s'affrontent, donc le chasseur qui aura la balle devra viser ses adversaires.
- Les prisonniers sont toujours libérés lorsqu'ils interceptent la balle, mais ils peuvent également libérer des camarades prisonniers en leur faisant une passe avant de se relever.

Le jeu s'arrête lorsque toute une équipe est assise ou bien lorsque PE donne le signal (dans ce cas, l'équipe qui a le moins de joueurs assis, remporte la partie).

3. Verbalisation : Rassembler les élèves, écouter les remarques et faire part des observations pour que chacun soit actif dans le rôle qu'il tient.

4. Reprise du jeu en prenant en compte les remarques ci-avant.

Matériel : un ballon en mousse, des dossards de couleur.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Passe à 5"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer

Compétence : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but commun, un effet commun.

1. Mise en route : passes au prénom : diviser la classe en 4 rondes. Au sein de chacune d'elle, les élèves se déplacent en faisant des passes au prénom : un élève nomme un camarade et lui lance la balle avec un rebond, celui-ci la rattrape et nomme un autre camarade pour lui lancer.

2. Cinq passes réussies : Délimiter 2 zones avec des plots. La classe est divisée en 2 x 2 équipes : 2 jouent en parallèle, les 2 autres sont assises et arbitrent en comptant les passes d'une équipe attitrée. Le but du jeu est de réussir 5 passes successives sans que la balle ne touche le sol. Les joueurs se déplacent dans le terrain en se faisant des passes. En revanche, ils ne peuvent pas se déplacer avec la balle en main. Lorsque 5 passes successives sont réussies, ils remportent un point et reprennent le jeu. Les arbitres veillent au respect des règles. Assurer une rotation des groupes joueurs/arbitres.

3. Passe à 5 avec gêneurs : Dans chaque zone, deux équipes, s'opposent. Il faut réussir 5 passes sans que l'équipe adverse ne l'intercepte. En se déplaçant librement dans sa zone définie, une équipe tente de se faire 5 passes successives pendant que l'autre la gêne. A chaque fois que la balle est interceptée, on recommence à compter les passes. Assurer une rotation des passeurs et gêneurs.

Matériel : 2 ballons ou balles en mousse ; des plots pour délimiter les zones ; des dossards de couleur pour les équipes.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "La rivière aux crocodiles"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Compétence : coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet

commun.

Partager le terrain en 3 zones : une rivière matérialisée par deux grands tapis et deux espaces vides de part et d'autre. Un groupe de 6 élèves est dans la rivière ; ils jouent le rôle de crocodiles et portent des dossards pour être facilement identifiables. Les autres élèves sont des gazelles.

Au signal, les gazelles doivent traverser la rivière à 4 pattes pendant que les crocodiles tentent de les bloquer au passage, sans sortir de leur espace. Si elles atteignent l'autre rive, elles gagnent la partie, autrement elles sont éliminées pour cette manche.

Reprendre le jeu plusieurs fois en assurant des rotations dans les rôles.

Matériel : des dossards ; 2 grands tapis.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Ballon vole"

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

Compétences : lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis ; ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

1. Appropriation du matériel : Les élèves jouent librement avec un ballon sans aucune consigne. Observer les actions, encourager et inciter les plus réservés à entrer dans l'action.

2. Investir tout le corps : Au signal, les élèves s'assoient. Les interroger pour pouvoir identifier les actions. "Avec quoi faites-vous voler votre ballon ? Quelles autres parties du corps pourriez-vous utiliser ?" Laisser les élèves s'exprimer puis formuler la consigne "faites voler votre ballon en utilisant différentes parties du corps. Il y a une contrainte : le ballon ne doit pas tomber au sol.

3. Investir tout l'espace : Inviter les élèves à se déplacer d'un point à un autre de la salle pour investir l'espace et ne pas rester sur place. Ils doivent continuer à mobiliser les différentes parties du corps pendant les déplacements.

4. Jeu en équipes : Diviser la classe en 4 groupes avec chacun un ballon. Les groupes jouent simultanément. Mettre une musique, l'équipe devra faire voler son ballon sans qu'il ne touche le sol.

Matériel : un ballon de baudruche par élève ; musique.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Les balles brûlantes"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Compétences : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun ; lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

Diviser le terrain en 2 zones (avec des bancs). Répartir au sol les sacs de graines dans ces 2 zones. Diviser la classe en 2 équipes, une dans chaque zone. Le but du jeu est de lancer le plus rapidement possible les balles/sacs de graines dans le camp adverse.

Passer la consigne : "Les sacs qui sont dans votre camp sont brûlants ; lancez-les dans le camp adverse pour vous en débarrasser." Encourager les enfants à entrer en action et s'assurer qu'ils restent dans leur camp, car ils ont tendance à vouloir récupérer l'objet qu'ils ont lancé. Expliquer ce qu'il faut éviter de lancer les sacs sur les camarades pour ne pas faire mal. Au signal, les équipes arrêtent le jeu pour estimer globalement la quantité de sacs ou de balles dans chaque camp. L'équipe qui a le moins de sacs de graines dans son camp a gagné.

Matériel : Un sac de graines par enfant ; bancs ou cordes.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Hors de ma maison"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Compétences : coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun ; ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements.

Former des équipes de 3 élèves : un attaquant, un défenseur et un arbitre. Chaque équipe dispose d'un tapis représentant une maison. Les enfants retirent leurs chaussures pour évoluer sur le tapis. Le but du jeu est de faire sortir son camarade de sa maison / résister / arbitrer.

L'attaquant et le défenseur démarrent debout face à face sur le tapis, l'arbitre est à l'extérieur. Au signal, l'attaquant doit faire sortir son camarade de la maison, pendant que ce dernier tente de résister. L'arbitre veille au respect des règles de sécurité : ne pas tirer par la tête ou sur les vêtements, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal. Il compte les points entre les opposants (le défenseur perd quand il a les deux pieds en dehors du tapis), les remet en position pour la manche suivante et marque le départ. Le jeu dure une minute, puis les élèves changent de rôle au sein de l'équipe pour être respectivement attaquant, défenseur et arbitre.

Marquer un temps de pause pour une phase de verbalisation : procédures efficaces, respect des règles, rappel du rôle de l'arbitre.

Matériel : 1 tapis par équipe de 3 élèves.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : "Balle tomate"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; courir dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

Diviser la classe en 4 groupes pour permettre à tous les élèves de pouvoir toucher la balle dans ce jeu. Expliquer la règle en jouant avec un premier groupe. Le groupe d'élèves forme une ronde en écartant les jambes et en se touchant les pieds pour qu'il n'y ait pas d'espace vide. Il faut viser (avec les mains) entre les jambes des camarades pour faire sortir le ballon du cercle, mais il faut aussi empêcher que celui-ci ne passe entre nos jambes. Lorsque le ballon sort du cercle, l'enfant qui l'a laissé passer doit jouer retourné, dos à la ronde.

Matériel : 4 ballons (un par groupe)

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : " La chaîne des ballons"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

Organiser la classe en 2 équipes placées face à face. Dans chaque équipe, les élèves écartent les bras au maximum pour former une longue chaîne, puis se lâchent les mains. Matérialiser les chaînes par deux tracés au sol à la craie.

1. Chaîne simple : au signal, le première élève de chaque équipe passe à la main son ballon au voisin, qui le passe au suivant, jusqu'à arriver au dernier élève de la chaîne. La première équipe à arriver au bout remporte la manche. Répéter le jeu plusieurs fois.

2. Chaîne avec rebond : au signal, le première élève de chaque équipe fait rebondir le ballon vers son voisin, qui le passe de la même manière au suivant, jusqu'à arriver au dernier élève de la chaîne. Si un élève doit se déplacer pour attraper le ballon après rebond, il devra d'abord regagner sa place dans la chaîne (tracé au sol comme repère) avant de le faire rebondir vers l'élève suivant. La première équipe à arriver au bout remporte la manche. Répéter le jeu plusieurs fois.

Matériel : 2 ballons, une craie

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : " La tortue"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

Former des équipes de 3 élèves jouant le rôle d'attaquant, tortue et arbitre. Les enfants retirent leurs chaussures pour évoluer sur un tapis. Le but du jeu est de retourner la tortue sur le dos pendant 3 secondes.

Dans chaque équipe, l'élève jouant le rôle de tortue se positionne à 4 pattes. L'attaquant démarre à genoux à côté de lui et doit le retourner sur le dos en maintenant ses 2 épaules au sol pendant 3 secondes. L'arbitre veille au respect des règles de sécurité : ne pas tirer par la tête ou sur les vêtements, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal. Dès que la tortue est placée sur le dos, les 2 épaules plaquées au sol, il compte jusqu'à 3 pour donner victoire à l'attaquant. Si la tortue se dégage avant le jeu reprend.

Le jeu dure une minute, puis les élèves changent de rôle au sein de l'équipe pour être respectivement attaquant, tortue et arbitre.

Matériel : un tapis par équipe de 3 élèves.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : " Les pinces à linge"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectif : Coopérer pour viser un but ou un effet commun

1. Organisation : Les élèves jouent par équipes de 3 : un arbitre, un attaquant et un défenseur avec 3 pinces à linge réparties sur ses vêtements.

2. But du jeu : L'attaquant doit prendre toutes les pinces à linge de son adversaire, le défenseur doit les préserver.

3. Les binômes se placent face à face sur un tapis. Au signal, l'attaquant doit saisir les pinces à linge de son adversaire sans les casser. L'arbitre veille au respect des règles : ne pas sortir de l'espace délimité, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal. Le jeu dure une minute, puis les élèves changent de rôle au sein de l'équipe pour être respectivement attaquant, défenseur et arbitre.

Matériel : une trentaine de pinces à linge.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : " Les foulards"

Domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.

Objectifs : Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires ; élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.

1. Organisation : Les élèves jouent par équipes de trois : un arbitre, un attaquant et un défenseur avec 3 foulards répartis autour de la taille.

2. But du jeu : L'attaquant doit prendre tous les foulards de son adversaire tandis que le défenseur tente de les préserver.

3. Déroulement :

a) Dans chaque équipe, l'attaquant et le défenseur se placent face à face sur un petit tapis. Au signal, l'attaquant doit saisir tous les foulards de son adversaire. L'arbitre veille au respect des règles : ne pas sortir de l'espace délimité, ne pas faire mal, se faire mal ou se laisser faire mal. Le jeu dure une minute, puis les élèves changent de rôle au sein de l'équipe pour être respectivement attaquant, défenseur et arbitre.

b) Attaquants et défenseurs ont chacun des foulards accrochés sur les vêtements et jouent à la fois deux rôles : ils doivent attraper les foulards de l'adversaire tout en protégeant les leurs.

Matériel : un tapis, 3 foulards (pour chacun des groupes de 3)