



Proposition N°10

30 Minutes d'activité physique à l'école



[Le site !](#)

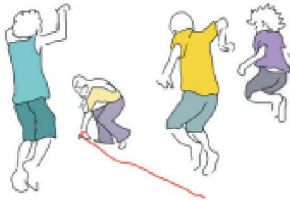
100 propositions !

N'oubliez pas de vous inscrire <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapqi>

Un jeu pour sauter :

Les cordes

Matériel : des cordes plus ou moins grandes.
Consigne : sauter par-dessus la corde que fait tourner un élève.



Variantes :

- à plusieurs (par équipe de 2/3 élèves).
- réussir à sauter 10 fois en trois essais.

Un jeu pour danser :

Le fil musical

Matériel : un fil par élève (possibilité d'utiliser des cordes telles que des cordes à sauter, des cordelettes). Prévoir une large boucle à chaque extrémité pour tenir le fil.
Consigne : lancer le fil et le laisser retomber au sol (observer le dessin formé par le fil). Une fois le fil au sol, contourner la forme du dessin avec la pointe du pied, avec le doigt...



Variantes :

- en classe, lancer le fil et le laisser tomber sur la table puis suivre son dessin avec le doigt...
- deux binômes : les deux élèves du premier binôme tendent un fil entre eux. Les élèves de l'autre binôme circulent autour du fil (dessus, dessous).

Un jeu pour courir :

Jeu des renards

Matériel : des foulards et des chasubles.
Consigne : chaque joueur est un renard qui a une queue (foulard à l'arrière du pantalon). Saisir le plus de queues d'autres renards sans se faire prendre la sienne. Les joueurs qui ont saisi le plus de queues sont les gagnants. Un renard qui a perdu sa queue ne se déplace plus.



Variantes :

- jouer dans un espace délimité plus ou moins grand.
- jouer avec deux équipes identifiées par des dossards de couleurs différentes.

Un jeu pour être agile :

Escrime bouteilles

Matériel : des bouteilles rigides en plastique de 1.5 l type Perrier
Consigne : Toucher son adversaire avec le fond de la bouteille (on ne peut toucher uniquement le buste). On se déplace en marche avant ou en reculant.

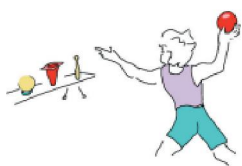
Variantes : - utiliser des bouteilles plus ou moins grandes
- On peut toucher les jambes et les bras.



Un jeu pour lancer :

Le casse boîte

Matériel : des ballons de différentes tailles. Des cônes, balles ou quilles.
Consignes : lancer les ballons pour faire tomber les objets posés sur un banc.



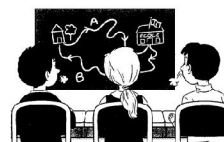
Variantes :

- varier les tailles des ballons, le type de lancer.

Retour au calme :

Sur le chemin

Déroulement : sur le tableau sont schématisés l'école, la maison et deux chemins pour se rendre d'un endroit à l'autre. Inspirer par le nez en parcourant du regard le premier chemin puis expirer par le nez en revenant par l'autre chemin.



Variantes :

- placer une main sur le ventre et une sur la poitrine pour matérialiser l'inspiration et l'expiration.
- Accompagner du doigt les chemins dessinés au tableau.
- Fermer les yeux et visualiser les chemins.
Pratiques corporelles de bien-être Sébire/Pierotti

Bonus : 3 défis sportifs (le lapin olympique / handibasket / le grand 8) : [ici](#)