



Proposition N°12

Comment engager les élèves dans la pratique des APQ à l'école ?

- Réaliser avec les élèves un état des lieux des pratiques physiques à l'école et proposer une organisation à la semaine.
- Identifier le degré d'intensité des pratiques proposées en les codant (1 peu intense, 2 modéré, 3 intense)
- Amener l'élève à s'auto évaluer par rapport à son investissement dans l'APQ
- Amener l'élève à exprimer son ressenti (plaisir, effort, effet après la pratique...)

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

Un jeu pour sauter :

COURSE EN SAC A PATATES



Consigne :

Constituer plusieurs équipes. Le premier joueur de chaque équipe se place dans le sac et se rend en sautant, jusqu'à un plot situé à environ 7 mètres devant chaque groupe. Les premiers joueurs reviennent en courant vers leur équipe. Le premier groupe à terminer est le gagnant.

Matériel : un sac de jute ou un sac poubelle de 50l par équipe. Prévoir des sacs en plus au cas où ils se déchirent.

Un jeu pour danser :

UN DROLE D'AIR



Consigne :

« Donner vie » à une œuvre picturale ou une image.

Projeter ou afficher la reproduction d'une œuvre d'art (avec un ou plusieurs personnages). Les élèves prennent connaissance de l'œuvre du jour, l'observent et doivent s'approprier les gestes, les expressions, les mimiques des personnages pour donner vie à l'œuvre.

Matériel : des reproductions d'œuvres d'arts vidéo projetées ou sur poster.

Un jeu pour courir :

MASTERMIND



Consigne :

Reconstituer une séquence de couleurs en se relayant sur un parcours en aller-retour.

La classe est organisée en équipes. Un joueur « juge » organise sa série de coupelles à l'abri des regards. Les coureurs sont placés sur une ligne de départ. Au signal, le 1^{er} coureur de chaque équipe parcourt une distance de 10 m environ et place ou déplace une coupelle puis il revient et passe le relais à son camarade. Le « juge » signale les positionnements corrects en déposant un foulard vert près de l'objet. L'équipe gagnante est la première qui a trouvé la séquence de couleurs.

Matériel : des foulards verts, des séries de 5 coupelles de couleurs différentes.

Un jeu pour être agile :

LE GARÇON DE CAFE

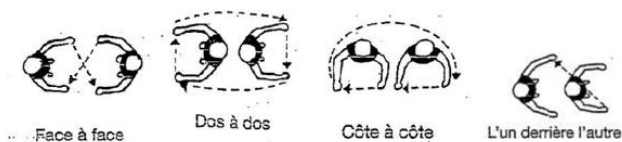


Consigne :

La classe est organisée en équipe. Chaque équipe doit réaliser un parcours en transportant sur un plateau, un verre en plastique rempli d'eau. Une fois le parcours réalisé, il doit verser l'eau dans une bouteille et doit revenir vers son équipe pour passer le relais. L'équipe gagnante est celle qui a le plus rempli la bouteille d'eau. En cas d'égalité, c'est l'équipe la plus rapide qui a gagné.

Un jeu pour lancer :

JONGLAGE A DEUX



Consigne :

Jongler à deux en étant à l'écoute de l'autre. Les 2 élèves peuvent se placer face à face, dos à dos, côte à côte ou l'un derrière l'autre. Il est important de travailler sur le rythme pour « être ensemble ».

Matériel : une balle pour chaque binôme

Retour au calme :

LE DETECTIVE ET L'ENDORMEUR



Consigne :

Les enfants sont en cercle, l'un d'entre eux (le détective) quitte le lieu. Pendant ce temps, l'enseignant choisit un enfant pour être l'endormeur. Au retour du détective, l'endormeur commence à faire des clins d'œil aux enfants autour du cercle. L'enfant qui voit l'endormeur lui faire des clins d'œil s'endort en se couchant au sol. Le détective a 2 chances pour tenter de trouver qui est l'endormeur avant que tous les enfants ne soient endormis.

Bonus :

Pauses actives dans la classe, des ressources pour bouger en classe, c'est [ici](#)