

Proposition N°15



Un jeu pour sauter :

Pas chassés croisés

Matériel : 6 cerceaux, 2 plots de couleurs différentes, 1 chronomètre

Consigne : Réaliser un parcours en pas chassés le plus rapidement possible. Un enfant saute et l'autre chronomètre.

L'enchaînement est le suivant : positionner les deux pieds dans les 2 cerceaux situés au centre. 1 pas chassé vers la droite puis 2 pas chassés vers la gauche. 3 pas chassés vers la droite puis 4 pas chassés vers la gauche. 2 pas chassés vers la droite pour revenir dans la position de départ.

Variantes : En duel : avec deux séries de cerceaux, en face à face. Faire le parcours le plus rapidement possible.

- Par équipe : En relais pour cumuler le temps de tous les élèves.



Un jeu pour danser :

Le petit caillou.

Matériel : Des chaises de la salle de classe. Musiques.

Consigne : Mise en danse :

Se déplacer librement dans la salle et chaque fois que l'on rencontre une chaise proposer quelque chose avec cette chaise. Cela doit être rapide et je repars. Faire l'inventaire des propositions et relancer.

Variantes :

Se regarder. Faire une statue à deux. Alternner des moments de course dans l'espace et des moments très lents de marche.

Je cours, je sautille dans tout l'espace (sans rencontrer les autres). Au signal je rejoins la maîtresse ou le maître et je le suis sur une marche lente. Au signal je repars seul. Faire en sorte au fur et à mesure que la course comme la marche se font sans bruits.



Un jeu pour courir

Le chat et les souris

Matériel : Un foulard par joueur
Des dossards pour l'évolution du jeu

Consigne : Toucher sans se faire toucher. Le chat touche les souris ; les souris ne veulent pas être touchées. Dès qu'une souris est touchée, elle devient chat à son tour.

Variantes :

- Jouer à l'intérieur des lignes du terrain
- Jouer à l'extérieur des lignes de terrain
- Se déplacer sur les lignes de terrain (utiliser toutes les lignes disponibles dans la cour.
- Impossibilité de doubler sur une même ligne.

La souris nouvellement devenue chat ne peut pas toucher celui qui lui a donné le rôle de chat .



Un jeu pour être agile :

Je pars en voyage

Matériel : Aucun

Consigne : Mimer des objets et les mémoriser pour construire, sans se tromper, un enchaînement de mimes dans l'ordre d'apparition.

"Je pars en voyage et j'emporte"...

1. Un premier enfant mime l'objet qu'il emporte (une brosse à dents, un pantalon, etc...).
2. Le second joueur annonce "Je pars en voyage et j'emporte"... puis il mime l'objet du premier joueur et l'objet qu'il emporte.
3. Le troisième joueur annonce "Je pars en voyage et j'emporte"... puis il mime l'objet du premier joueur, celui du deuxième joueur et le sien. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs se trompe.



Un jeu pour lancer

Lancer de plumes

Matériel : Des volants de badminton.

Consignes : Réaliser le plus d'échanges possible avec un volant en n'utilisant que la main. Se préparer en lançant d'abord seul autant de fois que possible le volant avec la paume de sa main sans qu'il ne tombe par terre. Lancer d'abord assez haut, il est possible de se déplacer pour suivre le volant s'il n'est pas lancé à la verticale mais assez loin.

Jouer à plusieurs pour faire des échanges.

Variantes : Jouer seul : - Lancer le volant à la verticale puis de plus en plus haut en le faisant rebondir autant de fois sur sa main sans qu'il ne touche par terre. Compter le nombre de « jongles » record sans que le volant ne touche le sol. - Rester dans une zone, sans s'éloigner d'un marquage au sol. - Se déplacer sur un parcours.

Jouer à deux ou à plusieurs



Retour au calme :

Plein d'énergie

Matériel : Pousser les chaises contre les pupitres. Libérer de l'espace entre les pupitres.

Déroulement : Pour évacuer un trop plein d'énergie entre deux séances d'apprentissage. Réaliser des Jumping Jack durant 10 à 30 secondes puis enchaîner 4 cycles de respiration profonde. A réaliser 2 ou 3 fois. Insister sur l'expiration. Se lever, repousser la chaise contre son pupitre. Reculer de 50 cm. Vérifier que son camarade est assez éloigné, sinon se décaler, se mettre en quinconce.

Variantes : Adapter ou réaliser d'autres mouvements

- Ne faire que le mouvement des pieds.
- Ne faire que le mouvement des bras.
- Décomposer chaque mouvement pour assimiler la synchronisation bras et jambes.
- Varier la durée ou le nombre de répétitions de Jumping Jack

