



KaziLafya



Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

**NIVEAU 1
MATERIEL DE FORMATION
KAZIKIDZ**

Gestion du projet

- Prof. Dr. Uwe Pühse, Université de Bâle, Suisse
 - Prof. Dr. Cheryl Walter, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Jürg Utzinger, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
 - Prof. Dr. Markus Gerber, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Ivan Müller, Université de Bâle, Suisse
 - Stefanie Gall, Université de Bâle, Suisse
-

Gestion du projet en Côte d'Ivoire

- Prof. Bassirou Bonfoh, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Dr. Sylvain G. Traoré, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Prof. Dao Daouda, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Dr. Jean T. Coulibaly, Centre Suisse de Recherches Scientifiques en Côte d'Ivoire, Abidjan, Côte d'Ivoire
 - Serge A. Ayekoé, Institut National de la Jeunesse et des Sports, Abidjan, Côte d'Ivoire
-

Education physique: Experts et conseillers

- Melanie Glover, Université de Bâle, Suisse
 - Roman Aebischer, Université de Bâle, Suisse
 - Danielle Smith, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Siphesihle Nqweniso, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Larissa Adams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Nandi Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Drusilla Deysel, Département du Cap-Est des Sports, Loisirs, Arts et de la Culture, Afrique du Sud
 - Heather Gibbon, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Margie Botha, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Rosa du Randt, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Darelle van Greunen, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dr. Christian Herrmann, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Harald Seelig, Université de Bâle, Suisse
 - Marina Wälti, Université de Bâle, Suisse
-

Bouger-à la-musique: Experts et conseillers

- Chantal Brügger, Université de Bâle, Suisse
 - Lize van der Walt, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Marelize Marx, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Beatrice Goetz, Université de Bâle, Suisse
 - Gareth Williams, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Christine Joubert, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Nicki-Ann Rayepen, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Santé, hygiène et nutrition: Experts et conseillers

- Nicola Hausner, Université de Bâle, Suisse
 - Tracey Marais, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dorelle Isaacs, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Dr. Peter Steinmann, Institut Tropical et de Santé Publique Suisse, Université de Bâle, Suisse
 - Dr. Bruce Damons, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Prof. Dr. Annelie Gresse, Université Nelson Mandela, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Illustrations et conception

- James Scholtz, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Kathryn Smith, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
 - Sarah Jane Collins, Rooftop, Port Elizabeth, Afrique du Sud
-

Traduction en langue française

- **Education physique:** Babo Stephane (Niveau 1), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 2), Gba Bomey Clément (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Dr. Kouassi Kouadio Benal (Niveau 5), Koné Bognan Valentin (Niveau 6), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 7)
- **Bouger-à la-musique:** Dr Kouassi Kouadio Benal (Niveaux 1 et 3), Babo Stephane (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Soiret Keagon (Niveau 4), Serge Pacôme (Niveau 4), Dr. Yapi Brou Richard (Niveau 5), Zausa Diorne Marie Aurore Koko (Niveau 6), Gba Bomey Clément (Niveau 7)
- **Santé, hygiène et nutrition:** Koné Bognan Valentin (Niveau 1), Moro Honorine (Niveau 2), Dr. Kouassi Kouadio Bénal (Niveau 3), Dr. Ahoua Rémi Constant (Niveau 4), Koffi Jeanne d'Arc Kouakou (Niveau 5), Zausa Diorne Marie Aurore Koko (Niveau 6), Dr. Soiret Keagon Serge Pacôme (Niveau 7)

Le matériel de formation de *KaziKidz* utilisé dans le projet *KaziLafya* a été développé avec le support financier et technique de la Fondation Novartis depuis 2017.

Fondation Novartis, Basel, Switzerland: Dr. Ann Aerts, directrice de la Fondation Novartis, en collaboration avec Christina Wadhwani (directrice des modèles d'incubateur en santé publique) et Zaahira Gani (gestionnaire de projet).

Contact

Fondation Novartis
Novartis Campus
Forum 1-3.97
4002 Bâle
Suisse
Phone: +41 61 696 23 00
info@novartisfoundation.org

Médias

Pour tous renseignements sur les médias, veuillez contacter Nikolaus Guntrum Tel: +41 61 696 57 62 nikolaus.guntrum@novartis.com

Remerciements

Un chaleureux merci à toutes les écoles MASE (Maladie, Activité et Santé des Ecoliers) pour l'essai et le test pilote des leçons. Les directeurs et les enseignants des écoles pilotes ont fourni de précieuses contributions au cours du développement du matériel de formation de *KaziKidz*. De plus pour le soutien, un sincère remerciement à Prof. Dr. Hedwig Kaiser, directrice des affaires internationales, Université de Bâle; Helene Budliger Artieda, ambassadeur suisse en Afrique du Sud; Prof. Dr. Derrick Swartz, ancien vice-chancelier de l'Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Andrew Leitch, vice-chancelier adjoint, Université Nelson Mandela; Prof. Dr. Lungile Pepeta, doyen des sciences de la santé, Université Nelson Mandela; Ernest Gorgonzola, directeur du district de l'éducation, mairie Nelson Mandela Bay; Dr Patrick Maduna, directeur adjoint des services cliniques, Ministère de la santé du Cap-Est, Port Elizabeth; et Mme Patricia Machawira, UNESCO, conseillère pour l'Afrique de l'Est, du Sud et du Zimbabwe.

Le matériel de formation *KaziKidz* reflète les opinions des auteurs. La Fondation Novartis ne peut être tenue pour responsable du contenu ou autre usage qui peut être fait des informations qui y sont contenues.

Le droit d'auteur et tous les autres droits sur le contenu et les illustrations appartiennent exclusivement à *KaziBantu* ou aux titulaires de droits spécifiquement nommés. Pour la reproduction de tout élément, le consentement écrit des titulaires de droits d'auteur doit être obtenu à l'avance.

© 2018 *KaziBantu*



Swiss Tropical and Public Health Institute
Associated Institute of the University of Basel



UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health



The Novartis Foundation

LEÇONS

Niveau

1



*Santé, hygiène
et nutrition*



*Education
physique*



*Bouger-à
la-musique*



KaziKidz

Table des matières

1	Instructions de base pour l'éducation physique	6
2	Niveau 1 Education physique	9
	Leçon 1: Capacités de mouvements	10
	Leçon 2: Capacités de mouvements	12
	Leçon 3: Capacités de mouvements	14
	Leçon 4: Capacités de mouvements	16
	Leçon 5: Motricité	18
	Leçon 6: Motricité	20
	Leçon 7: Motricité	22
	Leçon 8: Motricité	24
	Leçon 9: Rythme	26
	Leçon 10: Rythme (coordination)	28
	Leçon 11: Rythme (coordination)	30
	Leçon 12: Rythme (coordination)	32
	Leçon 13: Coordination	34
	Leçon 14: Coordination	36
	Leçon 15: Coordination	38
	Leçon 16: Coordination	40
	Leçon 17: Equilibre	42
	Leçon 18: Equilibre	44
	Leçon 19: Equilibre	46
	Leçon 20: Equilibre	48
	Leçon 21: Orientation spatiale.....	50
	Leçon 22: Orientation spatiale.....	52
	Leçon 23: Orientation spatiale.....	54
	Leçon 24: Orientation spatiale.....	56
	Leçon 25: Lateralité	58
	Leçon 26: Lateralité	60
	Leçon 27: Lateralité	62
	Leçon 28: Lateralité.....	64
	Leçon 29: Jeux et sport	66
	Leçon 30: Jeux et sport	68
	Leçon 31: Jeux et sport	70
	Leçon 32: Jeux et sport	72
3	Evaluation: Education physique	74
4	Fin	75

KAZIKIDZ

INSTRUCTIONS DE BASE POUR L'EDUCATION PHYSIQUE

La boîte à outils *KaziKidz* est un outil éducatif et pédagogique complet pour les enseignants de l'école primaire. Le contenu constitue la matière de base dans le projet *KaziLafya*. *Kazi* signifie "actif" en Swahili et *Lafya* signifie "santé". Les leçons ont été conçues conjointement avec le Programme d'Etude de l'Afrique du Sud et la Déclaration de la Politique d'Evaluation (PEASDPE). Des évaluations prêtes à l'emploi peuvent être trouvées à la fin de chaque section qui pourraient être intégrées dans les évaluations formelles de la performance des élèves et peuvent compléter les curricula de formation académiques. L'objectif est de guider les élèves à travers le contenu, les jeux et les activités de manière joyeuse, en encourageant et en promouvant un mode de vie sain. En utilisant *KaziKidz* vous contribuerez au bien-être et à la santé de vos élèves.

L'éducation physique joue un rôle essentiel dans l'éducation de l'enfant dans son ensemble. Être physiquement actif contribue au développement de la compétence physique et de la forme physique, ainsi qu'au développement cognitif, social et affectif de l'enfant. Les enfants devraient entreprendre 60 minutes ou plus d'activité physique modérée ou vigoureuse (APMV) par jour. Le bulletin d'évaluation de *Healthy Active Kids* de l'Afrique du Sud (2016) a montré que les enfants, en particulier des communautés marginalisées, n'atteignent pas les exigences quotidiennes minimales de l'APMV. L'insuffisance des infrastructures sportives et le fort taux de suivi de la télévision constituent des facteurs qui contribuent au manque de l'APMV.

En incorporant des leçons d'éducation physique dans le programme scolaire, l'école jouera un rôle important en contribuant de manière significative à l'atteinte de l'objectif des recommandations quotidiennes en matière d'activité physique. Du fait que certaines écoles sont confrontées à une infrastructure inadéquate et pauvre, le manque d'équipement et le nombre élevé d'élèves par classe, on a tenté d'inclure ces facteurs dans la conception des plans de leçon présentés ici. L'équipement de sport et de l'éducation physique suivant a été utilisé comme un outil dans les leçons: cordes à sauter, cerceaux, frisbees, des balles de différentes tailles, et des cônes. Cet équipement ne coûte pas cher et peut être facilement créé vous-même.



Afin de contribuer significativement à la santé des élèves, il est important que les cours d'éducation physique, se déroulent régulièrement. Dans notre cas (40 minutes) pendant les 32 semaines de l'année scolaire, allant de la première à la septième année. L'établissement des procédures de routine et de règles dans les classes au début du programme peut favoriser le maintien de l'ordre dans votre classe. Cela peut prendre un certain temps au début, mais sera utile pour créer une atmosphère agréable. Les plans de leçon en bleu vous guideront à travers le matériel de formation en éducation physique.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec la mise en oeuvre du matériel pédagogique *KaziKidz* et de nombreuses bonnes expériences avec vos élèves.

Niveaux scolaires



Phase préliminaire

Leçons: 32
Evaluation: 1

Leçons: 32
Evaluation: 1

Leçons: 32
Evaluation: 1

Leçons: 32
Evaluations: 4

Leçons: 32
Evaluations: 4

Leçons: 32
Evaluations: 4

Leçons: 32
Evaluations: 4

Phase intermédiaire

Phase supérieure

EDUCATION PHYSIQUE



KaziKidz



Capacité de mouvements

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.

Feux tricolores

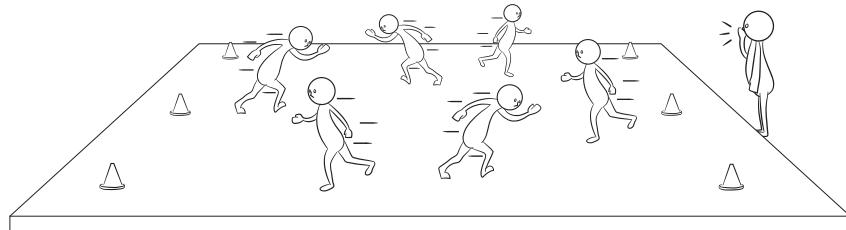
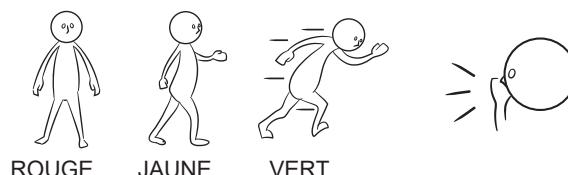
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter la zone.

Comment jouer

Choisir un espace avec les cônes. Les élèves courrent autour de l'espace choisi. L'enseignant dit une couleur et les élèves doivent faire l'action correspondante.

ROUGE: s'arrêter.
JAUNE: marcher.
VERT: courir.



Objectif du jeu

- Se dépasser et marcher dans des directions différentes.
- Utilisez les sens: entendre - écouter les instructions lorsque vous vous déplacez.

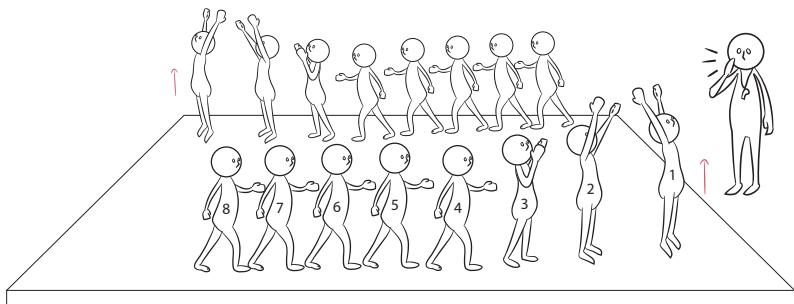
A observer: Les élèves qui effectuent les mouvements de manière incorrecte.

Suivre le leader

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en lignes de 8 élèves minimum. Le chef de chaque groupe se met devant. Il exécute les mouvements de l'enseignant (marcher, sauter, courir, ramper, sauter, marcher, galoper etc.). Les autres élèves doivent l'imiter. Lorsque l'enseignant siffle, c'est pour changer de mouvements.



Objectif du jeu

- Suivre les instructions - marcher, courir et sauter en utilisant les signaux pour passer de la marche à la course et sauter.

A observer: Les élèves exécutant les mouvements de manière incorrecte. S'ils peinent à faire des mouvements, concentrez-vous ensuite sur les mouvements qu'ils trouvent plus faciles, comme marcher, courir ou sauter.

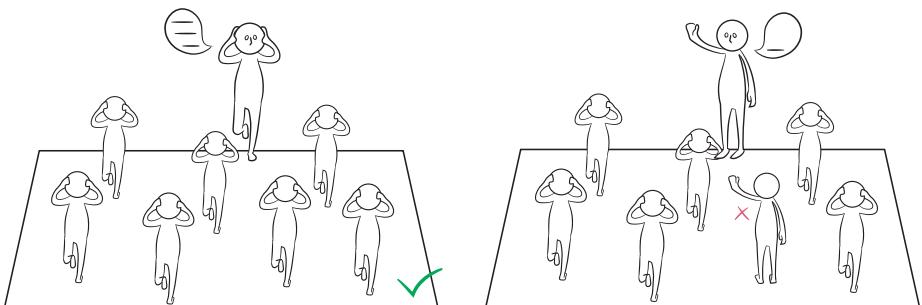
Simon dit

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Les joueurs sont éliminés du jeu s'ils ne suivent pas instructions: Simon peut donner des instructions comme:

- sauter, crier hurrah, toucher vos orteils, taper les pieds, sécouer vos oreilles, sauter comme une grenouille, taper les genoux, rouler les yeux, voler comme un avion, secouer les doigts, tourner en rond, courir sur la plante des pieds.



Objectif du jeu

- Distinguer les vraies et les fausses commandes.
- Bouger les parties du corps.

A observer: Les élèves faisant des erreurs doivent faire 10 sauts.

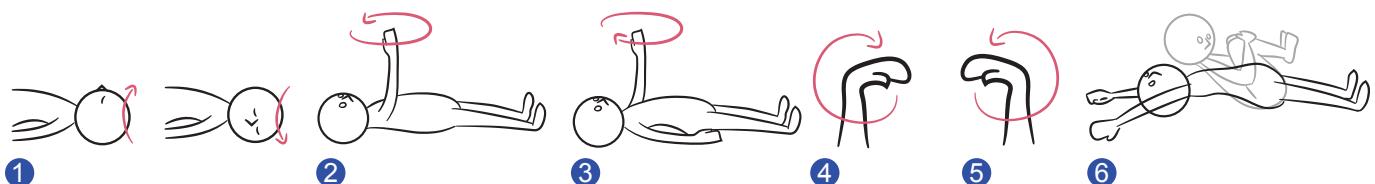
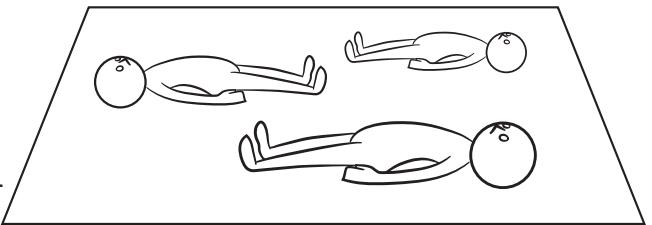
Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves doivent s'allonger au sol. Avoir fait les mouvements 1 à 6, leur dire de se relever lentement.

1. Déplacer la tête de la droite vers la gauche et inversement pendant 30 secondes.
2. Dessiner cinq cercles dans le ciel avec le bras droit.
3. Dessiner cinq cercles dans le ciel avec le bras gauche.
4. Rotation du poignet droit cinq fois.
5. Rotation du poignet gauche cinq fois.
6. Bouger tout le corps: s'étirer et se tirer.



Objectif du jeu

- Bouger et utiliser les parties du corps (gauches et droites).

A observer: S'assurer que les élèves connaissent la gauche, la droite et qu'ils sont capables de déplacer les parties de leurs corps.



Capacité de mouvements

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.

Feux tricolores

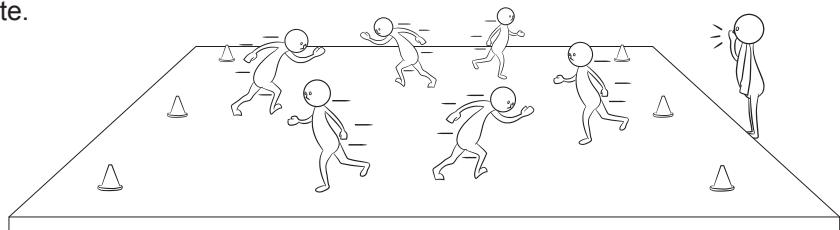
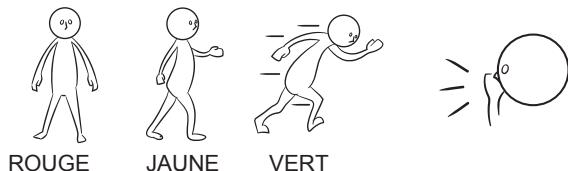
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter les espaces.

Comment jouer

Délimiter les espaces avec les cônes. Les élèves courent ensuite autour de l'aire de jeu. Lorsque l'enseignant dit une couleur, les élèves font l'action qui correspondante.

ROUGE: s'arrêter.
JAUNE: marcher.
VERT: courir.



Objectif du jeu

- Marcher dans des différentes directions.
- Utiliser les sens: entendre – écouter les instructions en se déplaçant.

A observer: Si des élèves ne font pas correctement les mouvements, réexpliquez leur en utilisant deux instructions (Exemple le ROUGE et le JAUNE).

La vieille sorcière

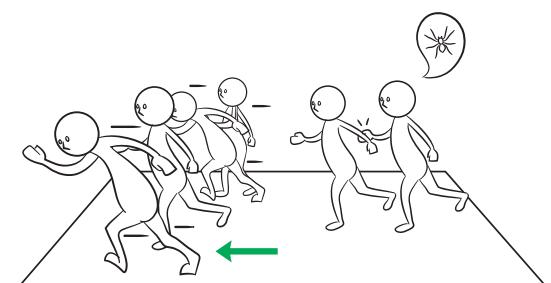
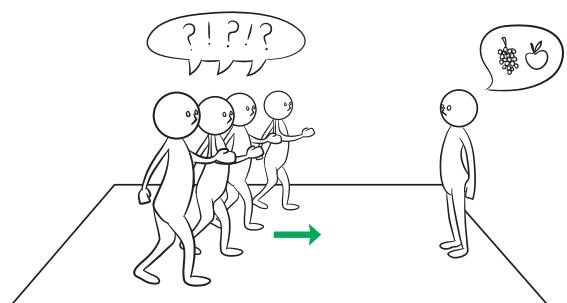
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter la zone.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Choisir un élève pour être "la vieille sorcière". L'élève (fille ou garçon) se met à l'extrémité de l'aire de jeu et le reste de la classe se trouve de l'autre côté (la forêt).

- Dès que l'enseignant siffle, les élèves marchent vers la vieille sorcière et crient: "Vieille sorcière que prepares-tu aujourd'hui?" La vieille sorcière peut dire un fruit ou un légume.
- Si la vieille sorcière répond "pattes d'araignée", les élèves courent vite jusqu'à l'extrémité de la forêt pendant que la sorcière les poursuit.
- Si un élève est pris par la vieille sorcière, il/elle devient aussi la vieille sorcière.
- Le jeu finit lorsque la vieille sorcière et son équipe ont attrapé tout le monde.



Vieille sorcière

Objectif du jeu

- Courir sans cogner les autres, réagir rapidement et dribbler.

A observer: Les élèves qui n'avancent pas en appellant la sorcière.

Simon dit

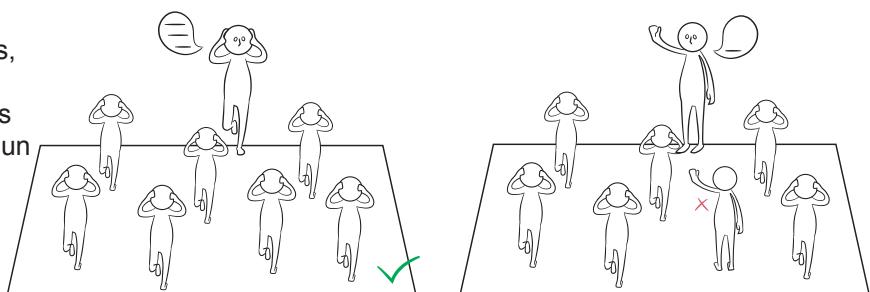
Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant prend le rôle de "Simon" et donne les instructions en commençant la phrase "Simon dit". Les élèves seront éliminés s'ils ne suivent pas l'instruction dite après "Simon dit".

Instructions possibles:

Sautez, criez hurrah, touchez vos orteils, tapez vos pieds, secouez vos oreilles, sautez comme une grenouille, tapez vos genoux, roulez vos yeux, volez comme un avion, secouez vos doigts, tournez en rond, courez sur la pointe des pieds.



Objectif du jeu

- Distinguer les vraies des fausses commandes.
- Bouger les différentes parties du corps.

A observer: Les élèves qui font des erreurs doivent faire 10 sauts.

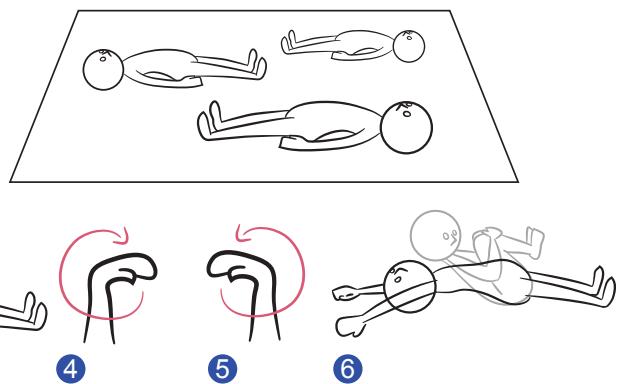
Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves doivent s'allonger au sol. Leur dire de se relever après avoir fait les mouvements de 1 à 6.

- Déplacer la tête de la droite vers la gauche et inversement pendant 30 secondes.
- Dessiner cinq cercles dans le ciel avec le bras droit.
- Dessiner cinq cercles dans le ciel avec le bras gauche.
- Rotation du poignet droit cinq fois.
- Rotation du poignet gauche cinq fois.
- Bouger tout le corps: s'étirer et se tirer.



Objectif du jeu

- Bouger et utiliser les parties du corps (gauches et droites).

A observer: S'assurer que les élèves connaissent la gauche, la droite et qu'ils sont capables de déplacer les parties de leurs corps.



Capacité de mouvements

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 20 cônes.

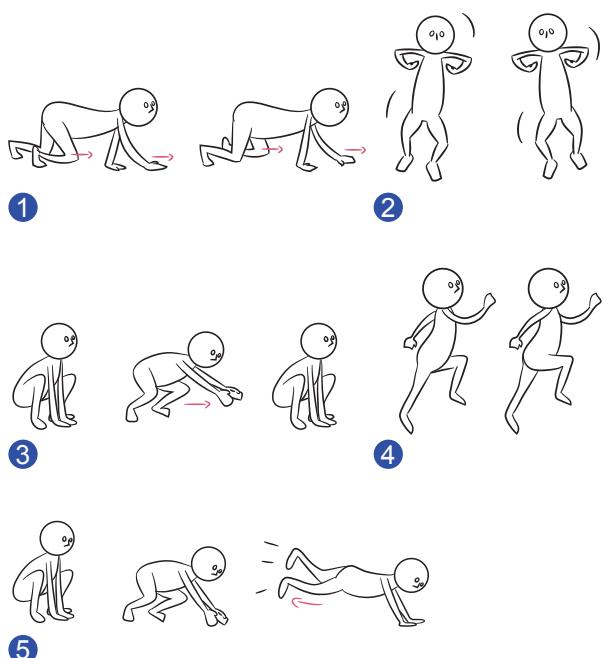
Promenade d'animaux

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Dire aux élèves d'imiter les animaux suivant. Après l'imitation, demandez leur d'imiter leurs mouvements et les cris de ces animaux.

1. La démarche de l'ours: Mettez vous à quatre pattes. Bouger une partie du corps (mains et pieds), gauche et droite.
2. La démarche du singe: Mettez vos mains dans vos aisselles, faites un cercle en marchant. Possibilité d'imiter le cri du singe.
3. Saut du lapin: Vous êtes accroupi avec les deux mains à plat sur le sol. Tendez les mains vers l'avant et sautez avec le reste du corps les mains en avant.
4. Les chevaux au galop: Galopez autour de l'aire de jeu en utilisant les bras en avant.
5. Coup de patte de l'âne: Mettez vous à quatre pattes et donnez un coup de sabot par l'arrière en gardant l'équilibre avec les mains.



Objectif du jeu

- Bouger-sauter, courir, ramper.
- Imiter directement les animaux.

A observer: L'imitation des animaux, vous pouvez choisir un exemple que vous aimez et le montrer à la classe. Il y a t-il différentes manières d'imiter les animaux.

Vieille sorcière

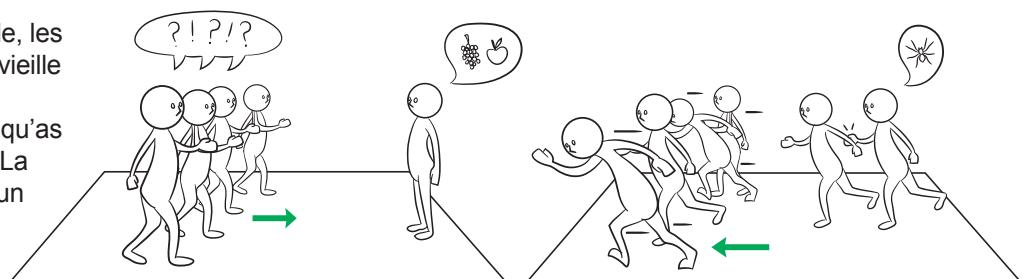
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'espace.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Choisir un élève (fille ou garçon) pour être la vieille sorcière. L'élève doit être debout et à l'extremité de l'aire de jeu. Le reste de la classe se tient de l'autre extrémité appellée (la forêt).

- Lorsque l'enseignant siffle, les élèves marchent vers la vieille sorcière et crient: "Vieille sorcière, vieille sorcière, qu'as tu préparé aujourd'hui?" La vieille sorcière peut dire un fruit ou un légume.



Vieille sorcière

- Si la vieille sorcière répond "pattes d'araignée", les élèves courent vite jusqu'au bout de la forêt (l'aire de jeu).
- Si un élève est attrapé par la sorcière, il devient aussi la vieille sorcière.
- Le jeu finit lorsque la vieille sorcière et son équipe ont attrapé tout le monde.

Objectif du jeu

- Courir sans se cogner. Réagir vite.

A observer: Les élèves n'avancent pas en appellant la sorcière.

Course de relais: Capacité de mouvements

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 20 cônes, mais cela peut varier.

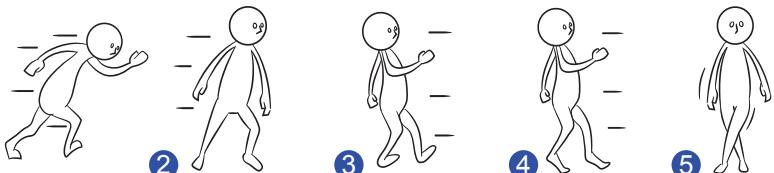
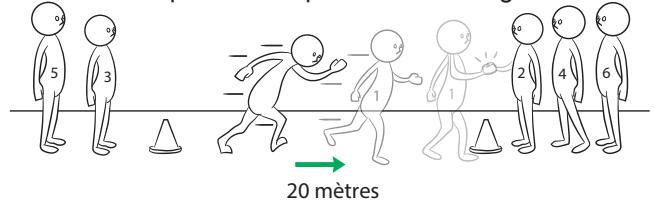
Comment jouer

Formez des groupes de 6 à 8 élèves. Deux cônes sont nécessaires pour chaque groupe. Les cônes sont placés à 20 mètres l'un de l'autre sur le sol. Les équipes sont divisées en deux et chaque moitié fait un rang derrière un cône. Un élève doit faire les tâches suivantes: L'élève à la tête du groupe derrière l'un des deux cônes réalise la tâche ensuite tape dans la main de l'élève de l'autre côté du cône et va se placer à la queue de son rang.

L'élève à qui l'autre a tapé dans la main court dans le sens opposé et fait pareil. La tâche se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

L'enseignant doit expliquer la tâche au fur et à mesure:

- Courir 20 mètres.
- Courir sur les cotés.
- Marcher/courir sur les talons.
- Marcher/courir en arrière sur la pointe des pieds.
- Marcher en croissant les pieds et mettant le pied d'appui en avant.



Objectif du jeu

- Développer l'esprit d'équipe, motiver les membres de son équipe.
- Pratiquer différents types de marche.

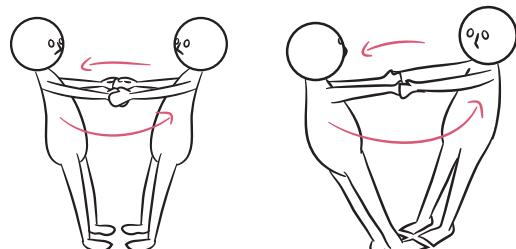
A observer: Les élèves qui ont du mal à executer les mouvements. Guidez les par des conseils.

Tournez-vous

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Trouvez un partenaire et tenez vous les mains. Les bras tendus, les orteils collés, se tirer, l'un et autre. Faites vous tourner lentement dans les deux sens, en faisant de petits pas. Changez de partenaires.



Objectif du jeu

- Rotation, différentes façons de tourner, rotation avec un partenaire.

A observer: Les élèves qui ne sont pas capables de tourner en rond, guidez les.



Capacité de mouvements

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 20 cônes.

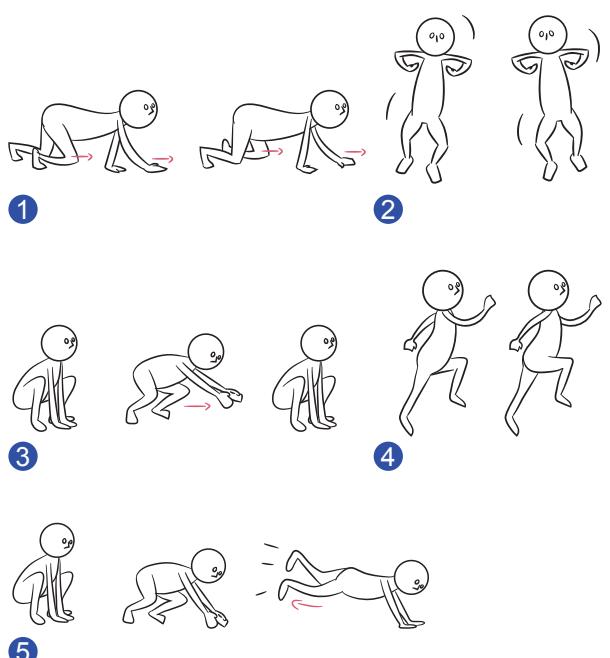
Promenades d'animaux

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Dire aux élèves d'imiter les animaux suivant. Après l'imitation, demandez leur d'imiter leurs mouvements et les cris de ces animaux.

- La démarche de l'ours: Mettez vous à quatre pattes. Bouger une partie du corps (mains et pieds), gauche et droite.
- La démarche du singe: Mettez vos mains dans vos aisselles, faites un cercle en marchant. Possibilité d'imiter le cri du singe
- Saut du lapin: Vous êtes accroupi avec les deux mains à plat sur le sol. Tendez les mains vers l'avant et sautez avec le reste du corps les mains en avant.
- Les chevaux au galop: Galopez autour de l'aire de jeu en utilisant les bras en avant.
- Coup de patte de l'âne: Mettez vous à quatre pattes et donnez un coup de sabot par l'arrière en gardant l'équilibre avec les mains.



Objectif du jeu

- Bouger-sauter, courir, ramper.
- Imiter directement les animaux.

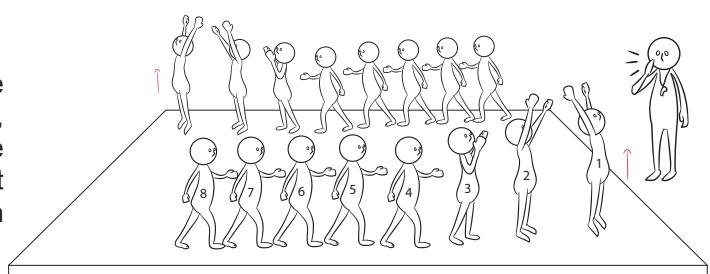
A observer: L'imitation des animaux. Vous pouvez choisir un exemple que vous aimez et le montrer à la classe.

Suivez le chef

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en groupe de 8 élèves. Le chef en tête du rang peut faire différents mouvements (marcher, sauter, courir, ramper, sauter, galoper etc). Lorsque l'enseignant siffle, le chef change de mouvements et l'enseignant donne des instructions sur le prochain mouvement.



Objectif du jeu

- Marcher, courir, sauter, siffler pour signaler un changement.

A observer: S'assurer que les mouvements sont bien exécutés. Se concentrer sur les mouvements les plus simples comme la marche, la course et les sauts au cas où ils ont des difficultés à faire certains mouvements.

Courses de relais: Capacités de mouvements

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 20 cônes (cela peut varier).

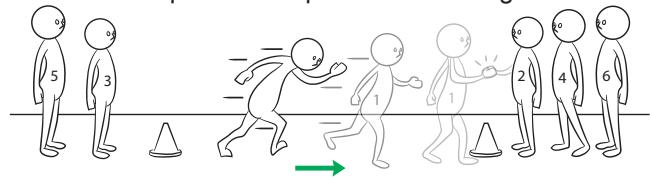
Comment jouer

Formez des groupes de 6 à 8 élèves. Deux cônes sont nécessaires pour chaque groupe. Les cônes sont placés à 20 mètres l'un de l'autre sur le sol. Les équipes sont divisées en deux et chaque moitié fait un rang derrière un cône. Un élève doit faire les tâches suivantes: L'élève à la tête du groupe derrière l'un des deux cônes réalise la tâche ensuite tape dans la main de l'autre côté du cône et va se placer à la queue de son rang.

L'élève à qui l'autre a tapé dans la main court dans le sens opposé fait pareil. La tâche se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

L'enseignant doit expliquer la tâche au fur et à mesure:

1. Courir 20 mètres.
2. Courir sur les cotés.
3. Marcher/courir sur les talons.
4. Marcher/courir en arrière sur la pointe des pieds.
5. Marcher en croissant les pieds et mettant le pied d'appui en avant.



1

2

3

4

5

Objectif du jeu

- Développer l'esprit d'équipe, motive les membres de son équipe.
- Pratiquer différents types de marche.

A observer: Les élèves qui ont des difficultés à faire certains mouvements. Conseillez-les.

Tourner comme un ballon

Relaxation
Durée: 10 min

Comment bouger

Les bras autour des genoux, soulevez les pieds et tournez dans tous les sens (de l'arrière à devant, d'un côté à l'autre avec des mouvements circulaires).



Objectif du jeu

- Rotation, différentes manières de tourner.

A observer: Les élèves qui ne tournent pas en rond. Aidez-les à faire le minimum (se tendre et se rouler).

L'étirement du cobra

Relaxation
Durée: 5 min

Comment s'étirer

Les élèves doivent être couchés à plat ventre, puis soulever le haut du corps avec leurs mains et tirer. Continuer à s'étirer jusqu'à ce qu'ils sentent leurs muscles s'étirer.

Faire: 10 secondes d'exercice et 10 secondes de repos.



Objectif du jeu

- Tirer les muscles du corps.

A observer: Veiller à ce que les étirements soient bien faits.



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 10 gros ballons.
- 30 - 40 ballons.
- Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

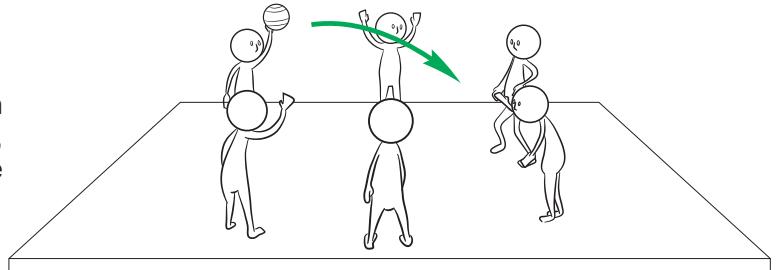
Passer le ballon

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons (les plus gros).

Comment jouer

Faire des groupes de 4 à 6 élèves avec un ballon dans chaque groupe. Débout, et en cercle, les élèves se passent le ballon sans que le ballon ne touche le sol.



Objectif du jeu

- Passer le ballon d'une personne à une autre.
- Lancer et attraper le ballon.

A observer: Si les élèves ne savent pas lancer le ballon, montrez leur comment faire. Qu'ils fassent un petit cercle pour éviter de faire tomber le ballon.

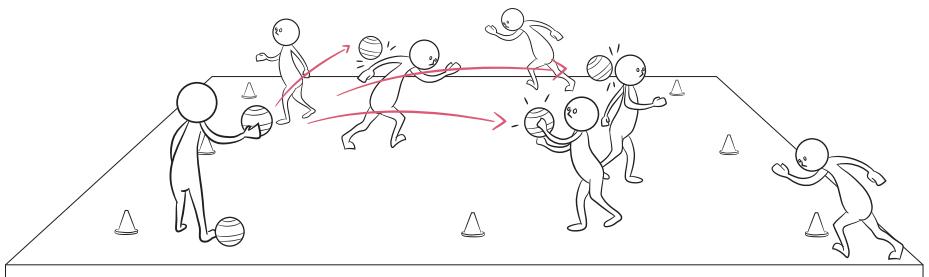
Lance de ballons

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 5 ballons mous; des cônes pour délimiter le terrain.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Que les élèves occupent bien l'espace. Utilisez environ trois ballons. En ajouter si nécessaire. Le but du jeu est de taper quelqu'un avec le ballon. Lorsqu'un élève attrape le ballon, il/elle continue de jouer. Si le ballon tape quelqu'un, il doit faire un tour de l'aire de jeu en courant. Si le ballon tape la tête d'un élève, le jeu se poursuit sans qu'il ne fasse le tour du terrain



Objectif du jeu

- Lancer et attraper le ballon.

A observer: S'assurer que les élèves touchés par le ballon fassent le tour du terrain et que le ballon n'est pas lancé sur la tête d'un élève.

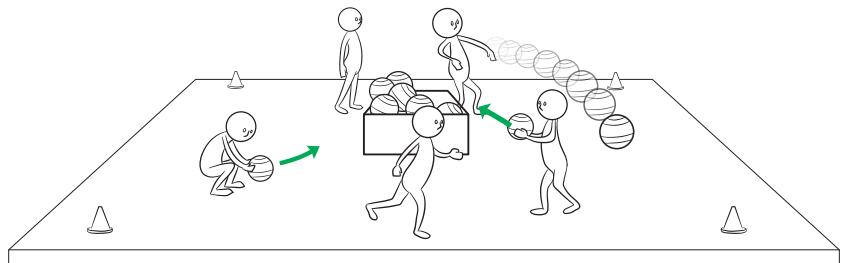
Popcorn ou grain de maïs

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 30 à 40 ballons (cartons, balle de tennis ou toute autre sorte de balle).

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Placer un carton avec les ballons à l'intérieur au milieu de l'aire de jeu. Un élève doit se tenir debout à côté du carton. Les autres élèves se dispersent sur l'aire de jeu. L'élève au milieu, à côté du carton de ballons



est le faiseur de popcorn. Il/elle doit lancer les ballons un à un. Les autres élèves doivent éviter de se faire taper par le ballon. Celui qui se fait taper devient le faiseur de popcorn. Un ou plusieurs ramasseur(s) de balles doit/doivent prendre et remettre les ballons dans le carton.

Objectif du jeu

- Développer des capacités à lancer et éviter des balles.

A observer: Remplacer le faiseur de popcorn lorsqu'il est fatigué.

Massage

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves se mettent deux à deux. L'un des élèves se couche à plat ventre. Pendant deux minutes, l'autre partenaire roule la balle sur le corps de celui qui est couché. Ensuite, ils s'échangent les places.



Objectif du jeu

- Relaxation.

A observer: Les élèves doivent rouler la balle sur le corps tout en évitant la colonne vertébrale.



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 10 balles.
- Cônes.

Toucher le ballon

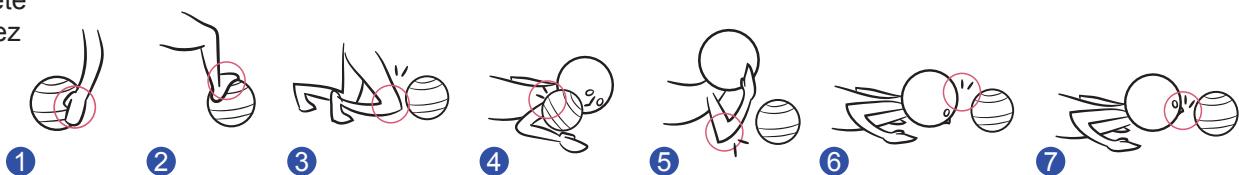
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Toute sorte de ballon, un par groupe.

Comment jouer

Les élèves font des groupes de 6. Chaque groupe se tient debout en cercle et reçoit un ballon. Les élèves doivent rouler le ballon au sol en utilisant:

1. Main
2. Pied
3. Genou
4. Epaule
5. Coude
6. Tête
7. Nez



Objectif du jeu

- Pousser et rouler le ballon.

A observer: S'assurer que chaque élève ait reçu 3 à 4 fois le ballon avant de passer à une autre tâche.

Le centre (l'homme du milieu)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6 à 8 ballons de football.

Comment jouer

Former des groupes de 8 à 10 élèves, en cercle pendant qu'un élève se dirige au milieu. Les élèves formant le cercle essaient de se passer le ballon avec leurs pieds sans laisser celui du milieu intercepter le ballon. Dès que celui du milieu intercepte le ballon, celui qui a commis la faute passe au milieu.



Objectif du jeu

- Réagir rapidement et faire la passe sans que le ballon ne soit intercepté.

A observer: S'assurer que les élèves utilisent des techniques pour éviter que le ballon ne soit intercepté.

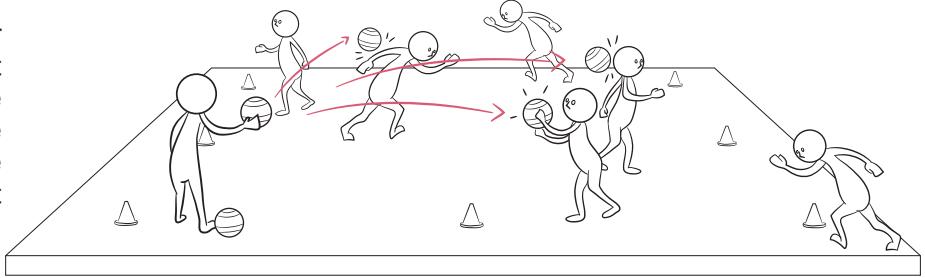
Le lancé de ballon

Outils: 5 ballons moux; des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes et demander aux élèves de bien occuper cet aire de jeu. Utilisez trois ballons. Vous pouvez en ajouter si nécessaire. L'objectif du jeu est de taper quelqu'un avec le ballon.

Si un élève est touché par le ballon, il doit faire un tour du terrain, puis il revient continuer le jeu. Si un élève attrape le ballon, il continue de jouer. Si le ballon tape la tête d'un élève, le jeu se poursuit sans qu'il ne fasse le tour du terrain.



Objectif du jeu

- Jeter et attraper le ballon.

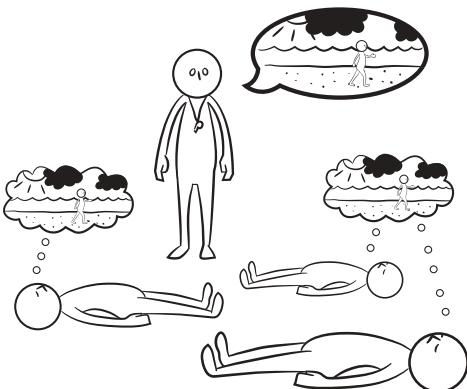
A observer: S'assurer que les élèves touchés par le ballon fassent le tour du terrain et que le ballon ne soit pas lancé sur la tête d'un élève.

Bain de soleil à la plage

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dire aux élèves de s'allonger confortablement au sol en fermant les yeux et écouter attentivement: Dites: "Imaginez que vous êtes à la plage. Le soleil brûlant chauffe votre peau. En regardant l'océan, vous pouvez voir trois dauphins sauter hors de l'eau. Ils semblent très heureux. Un peu plus loin, vous pouvez voir des baleines éclabousser l'eau dans l'air. Soudain, le ciel devient nuageux. Vous avez très froid et vous croisez vos bras. Après vous décidez de rentrer à la maison pour dîner. Vous prenez vos affaires et rentrez à la maison." Ensuite dites aux élèves d'ouvrir les yeux et se relever tout doucement.



Objectif du jeu

- Être relaxé, imaginatif et créatif.

A observer: Les élèves doivent être allongés confortablement les yeux fermés.



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

▼ Fournitures

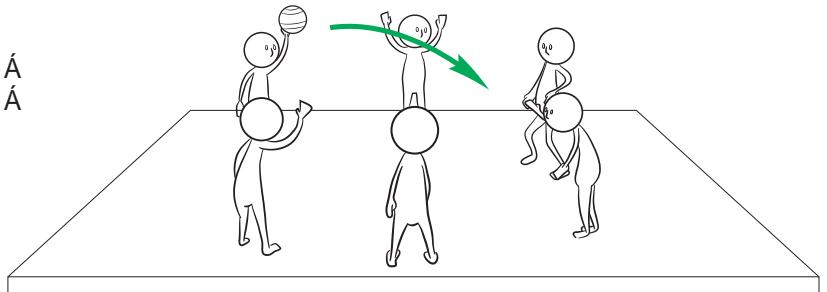
DUggY'dUggY'XY'VU`cbg

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons.

Comment jouer

Objet du jeu: Avoir un ballon dans les mains et le faire passer à un autre élève sans que l'autre ne le attrape. L'élève qui attrape le ballon devient l'animateur pour la prochaine partie.



Objectif du jeu

- Se faire la passe du ballon.
- Jeter et attraper le ballon.

A observer: Dire aux élèves de faire un cercle, utiliser de petits ballons.

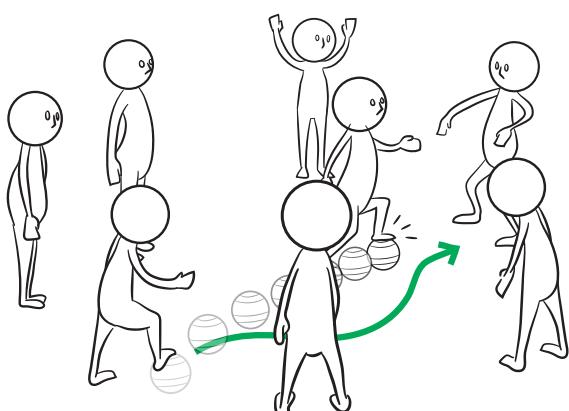
Le centre (L'homme du milieu)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6 à 8 ballons de football.

Comment jouer

Former des groupes de 8 à 10 élèves, faire un cercle pendant qu'un élève va au milieu. Les élèves se font la passe avec les pieds, autant de fois que possible sans que le ballon ne soit intercepté par celui du milieu. Dès que l'élève du milieu intercepte la balle, celui qui a commis la faute passe au milieu.



Objectif du jeu

- Se passer le ballon sans que celui du milieu n'intercepte le ballon.

A observer: Les passes de ballons et éviter que le ballon ne soit interceptée.

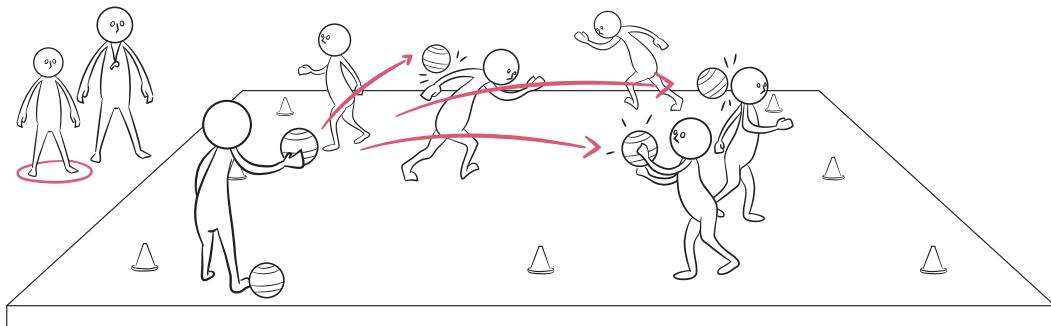
Lancé de ballons: Version américaine

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Outils: 4 à 7 ballons moux, des cônes pour délimiter le terrain.

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes et demander aux élèves de bien occuper cette aire de jeu. Utilisez trois ballons, en ajouter si besoin. L'objectif de ce jeu est de taper dans le ballon. Si un élève A tape dans le ballon, l'élève B doit aller en dehors de l'aire de jeu et se tenir debout à côté de l'enseignant. L'élève B ne peut retourner sur l'aire de jeu seulement quand l'élève A a été touché et doit sortir de l'aire de jeu. Si quelqu'un attrape le ballon, il ou elle peut continuer de jouer. Si le ballon tape la tête d'un élève celui-ci continue de jouer.



Objectif du jeu

- Lancer et attraper le ballon.

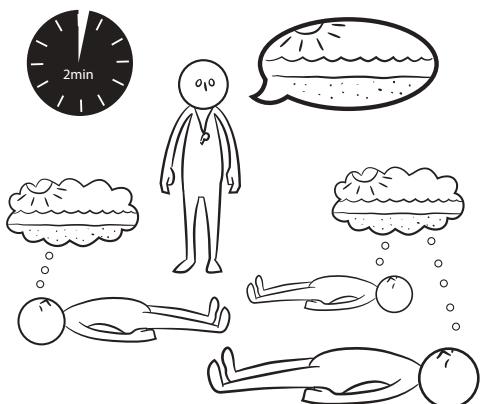
A observer: S'assurer que l'élève touché quitte l'aire de jeu et que le ballon ne tape pas la tête d'un élève.

Ton endroit de rêve

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dire aux élèves de s'allonger confortablement au sol en fermant les yeux. Qu'ils s'imaginent être dans un endroit de rêve dans n'importe quel pays, dans un endroit qu'ils connaissent ou pas. Leur dire de s'étendre entre 2 et 3 minutes. Ensuite leur dire de bouger lentement la tête d'un sens à l'autre. Qu'ils secouent vigoureusement leurs mains et leurs jambes. Ils doivent bouger tout leurs corps. 2 minutes après, leur dire d'ouvrir les yeux et se lever lentement.



Objectif du jeu

- Se relaxer, être créatif et imaginatif.

A observer: Les élèves doivent se coucher confortablement et fermer les yeux.



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 30 à 40 ballons.
- Des cônes.

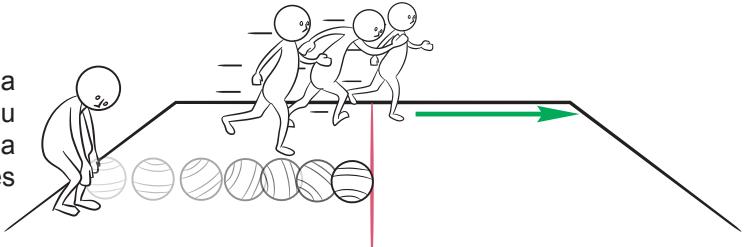
La bombe

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Un ballon de football (de préférence).

Comment jouer

L'enseignant et les élèves sont arrêtés sur la même ligne. Une autre ligne est tracée au milieu de l'aire de jeu. L'enseignant roule le ballon (la bombe) en direction de la ligne au milieu. Dès que le ballon atteint la ligne au centre, les élèves courent aussi vite que possible pour atteindre l'autre bout de l'aire de jeu. L'élève qui arrive le premier, sera le second à rouler le ballon.



Objectif du jeu

- Réactions systématiques.
- Locomotion.

A observer: S'assurer que les élèves ne commencent à courir que lorsque le ballon atteint la ligne au centre.

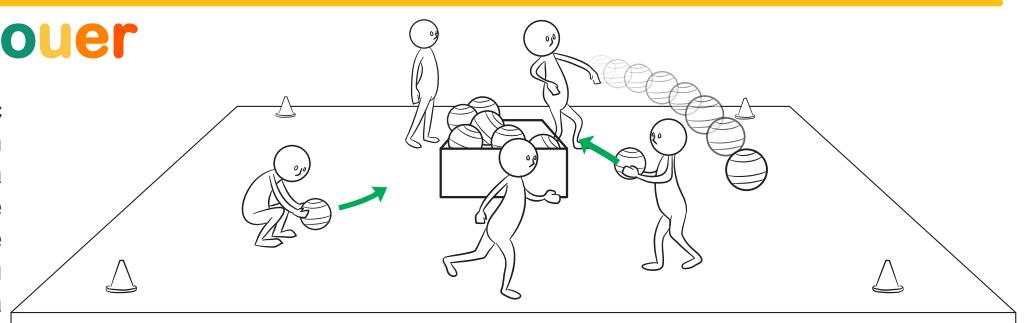
Popcorn

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 30 à 40 ballons (sacs de grains, ballons de tennis, ou tout autre sorte de ballons).

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec des cônes. Placer un carton avec des ballons à l'intérieur au milieu de l'aire de jeu. Un élève doit se tenir debout à côté du carton. L'élève au milieu, à côté du carton de ballons



est le faiseur de popcorn. Il/elle doit lancer les ballons un à un. Celui qui se fait taper devient le faiseur de popcorn. Un ou plusieurs ramasseur/s de balles doit/doivent prendre et remettre les ballons dans le carton.

Objectif du jeu

- Les élèves doivent courir sans se cogner.

A observer: Remplacez le faiseur de popcorn lorsqu'il est fatigué.

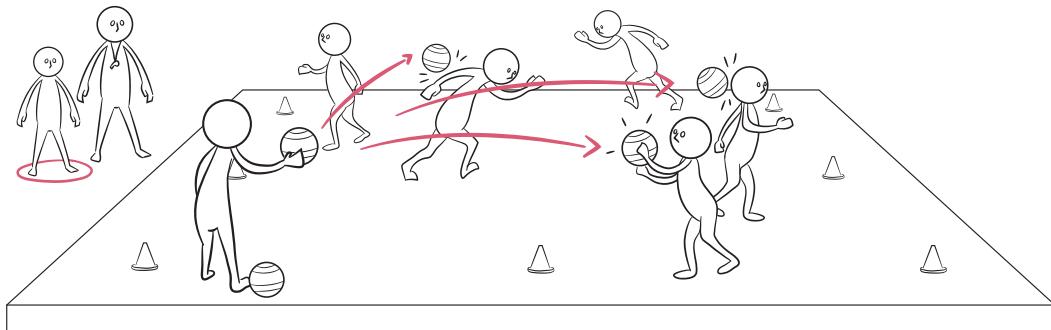
Lancé de ballons: Version américaine

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 7 ballons moux, des cônes pour délimiter le terrain.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes et demander aux élèves de bien occuper cette aire de jeu. Utilisez trois ballons, en ajouter si besoin. L'objectif de ce jeu est de taper dans le ballon. Si un élève A tape dans le ballon, l'élève B doit aller en dehors de l'aire de jeu et se tenir debout à côté de l'enseignant. L'élève B ne peut retourner sur l'aire de jeu seulement quand l'élève A a été touché et doit sortir de l'aire de jeu. Si quelqu'un attrape le ballon, il/elle peut continuer de jouer. Si le ballon tape la tête d'un élève celui-ci continue de jouer.



Objectif du jeu

- Lancer et attraper le ballon.

A observer: S'assurer que l'élève touché quitte l'aire de jeu et que le ballon ne tape pas la tête d'un élève.

Massage

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Tous ballons (des balles de tennis, de préférence).

Comment faire

Les élèves se mettent deux à deux. L'un des élèves se couche à plat ventre. Pendant deux minutes l'autre partenaire roule la balle sur le corps de celui qui est couché. Ensuite, ils s'échangent les places.



Objectif du jeu

- Relaxation.

A observer: Les élèves doivent rouler la balle sur le corps tout en évitant la colonne vertébrale.



Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Musique et un lecteur de musique.
- Environ 10 cerceaux.
- Environ 20 cordes à sauter.

La statue

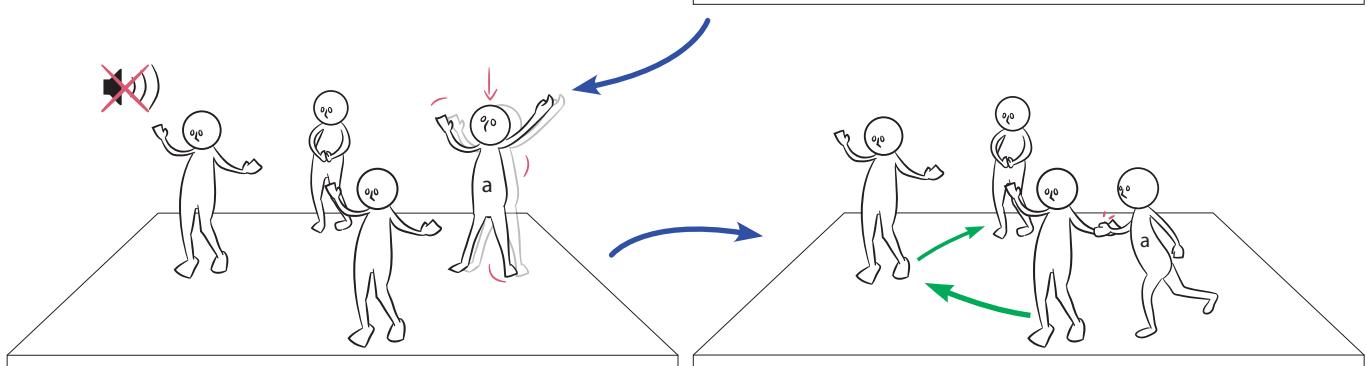
Introduction
Durée: 10 min

Outils: N'importe quelle chanson populaire et un lecteur de musique.

Comment jouer

Tous les élèves bougent librement au son de la musique.

Dès que la chanson s'arrête, chacun se bloque dans une position. Le dernier élève à s'arrêter doit courir et toucher tous les autres. Le jeu recommence lorsque le dernier finit de toucher les autres.



Objectif du jeu

- Réaction rapide, mouvements, bouger au rythme, garder la même position pendant longtemps.

A observer: Les mouvements concordant au rythme et la réaction rapide.

Marelle, saut à la corde

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cordes à sauter, des cerceaux.

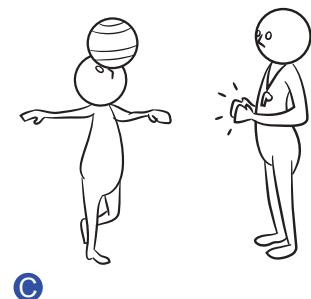
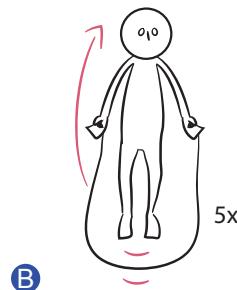
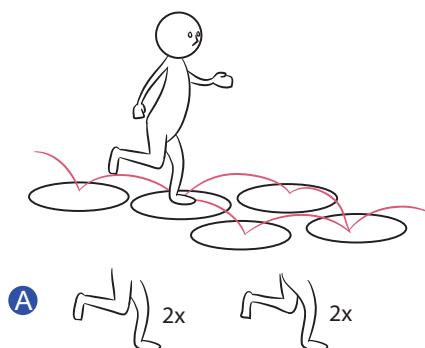
Comment jouer

Diviser la classe en 3 groupes (A, B et C) pour qu'ils réalisent les tâches suivantes.

- **Groupe A:** Faire une marelle. Chaque membre du groupe doit parcourir la marelle 4 fois. Deux fois avec le pied d'appui et deux fois avec l'autre pied.
- **Groupe B:** Utiliser une corde à sauter. Chaque membre doit sauter au moins 5 fois sans interruption.
- **Groupe C:** Proposer une activité et la présenter à l'enseignant.

Tous les 7 minutes, changer les tâches de chaque groupe.

Marelle, saut à la corde



Objectif du jeu

- Développer la capacité à coordonner, être créatif.
- Saut à la corde et marelle: Chaque élève doit sauter au moins 3 fois sans interruption.

A observer: L'exécution des tâches: relâchement pendant les sauts à la corde, changements de pieds d'appui pendant la marelle.

Passer à travers le cerceau

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Environ 6 à 8 cerceaux.

Comment faire

Mettre les élèves par groupes de 8 à 10 personnes en formant un cercle. Qu'ils s'attrapent les mains. Deux d'entre eux tiennent le cerceau en verticale. Les autres élèves passent chacun par le cerceau sans lâcher la main d'un élève. Après deux minutes d'entraînement, la compétition peut commencer.



Objectif du jeu

- Les élèves tenant le cerceau doivent faire le tour du cercle et les élèves qui passent par le cerceau ne doivent pas lâcher la main des autres.

A observer: L'élève qui laisse la main des autres est éliminé et doit quitter le cercle.



Rythme (coordination)

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Musique et lecteur de musique.
- Une longue corde à sauter.

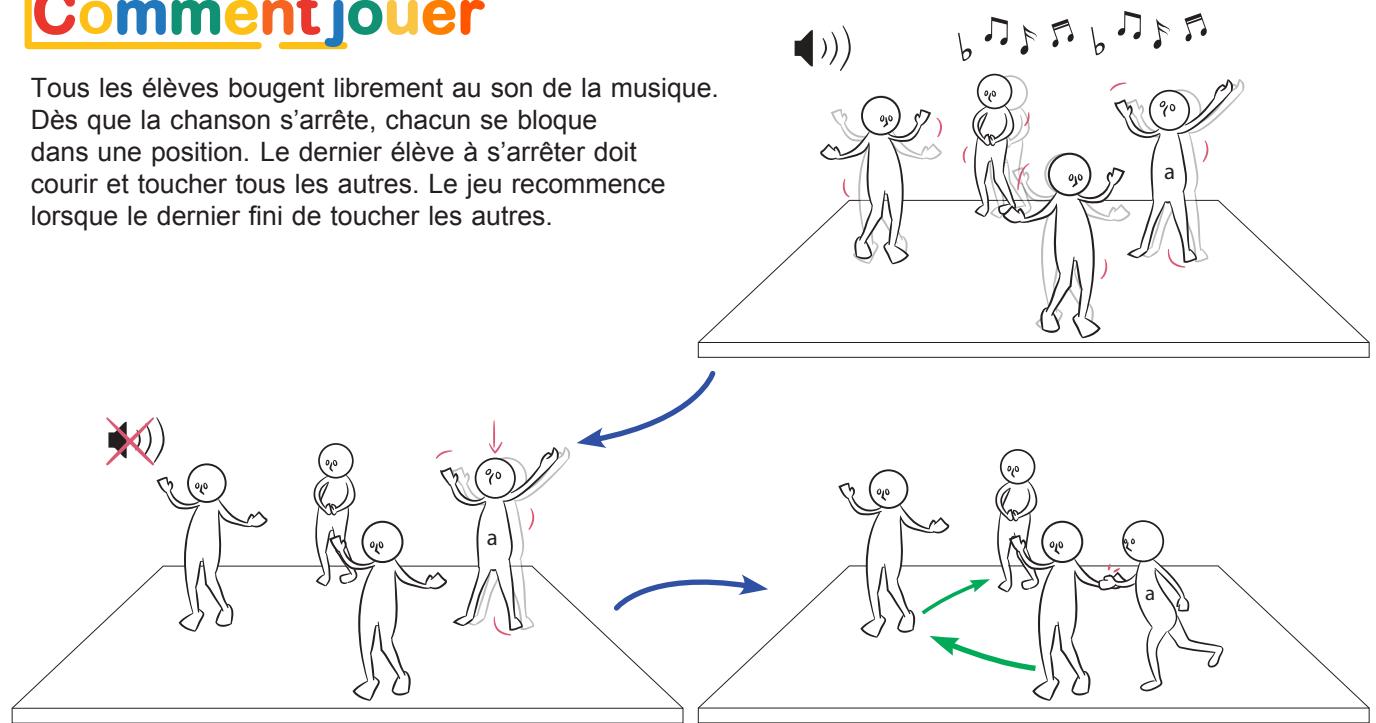
La statue

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Musique populaire et un lecteur de musique.

Comment jouer

Tous les élèves bougent librement au son de la musique. Dès que la chanson s'arrête, chacun se bloque dans une position. Le dernier élève à s'arrêter doit courir et toucher tous les autres. Le jeu recommence lorsque le dernier finit de toucher les autres.



Objectif du jeu

- Réaction rapide, mouvements, bouger au rythme, garder la même position pendant longtemps.

A observer: Les mouvements concordant au rythme et la réaction rapide.

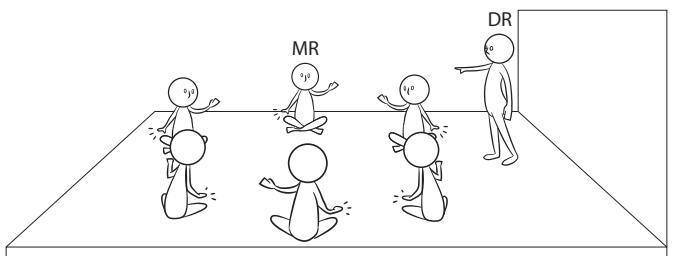
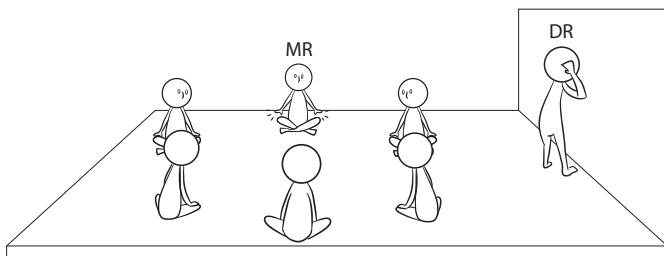
Maître du rythme – Jeu de cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves s'asseoyent en cercle et choisissent un d'entre eux pour être le détective de rythme. Lui demander de marcher jusqu'au mur, en fermant les yeux et se bouchant les oreilles. Puis choisir un élève dans le cercle pour être le maître du rythme. Celui-ci devra choisir les mouvements que les autres vont copier. Le maître du rythme doit toujours commencer en se tapotant les genoux. L'enseignant demandera alors au détective de rythme musique de revenir. Le maître du rythme changera 3 fois de suite ses mouvements et les autres assis dans le cercle reproduiront ses gestes.

Maître du rythme – jeu de cercle



Objectif du jeu

- S'adapter rapidement au rythme de quelqu'un d'autre, être créatif, imaginer d'autres rythmes.

A observer: Encourager les élèves à regarder régulièrement le maître du rythme et proposer des mouvements qui pourraient être faits au début de l'activité.

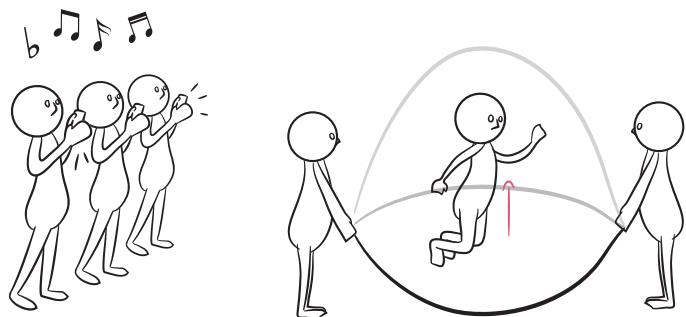
Corde à sauter (ensemble)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une longue corde à sauter.

Comment jouer

Deux élèves balancent une corde et le troisième saute pendant que les autres chantent.



Objectif du jeu

- Sauter au rythme.

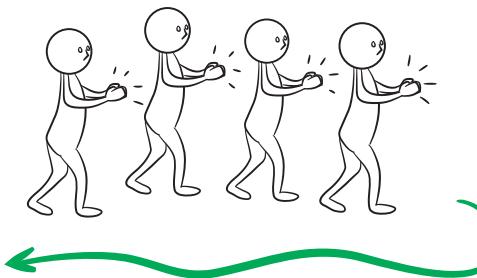
A observer: Que chacun soit impliqué et qu'il ait des changements.

Applaudissements rythmiques

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves font le tour du terrain. Un élève applaudit. Les autres repètent le son de son applaudissement.



Objectif du jeu

- Suivre les instructions, s'adapter et changer de rythme.

A observer: Changer celui qui applaudit après quelques minutes.



Rythme (coordination)

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Musique et lecteur de musique.
- Environ 20 cordes à sauter.
- Cerceaux (environ 10).

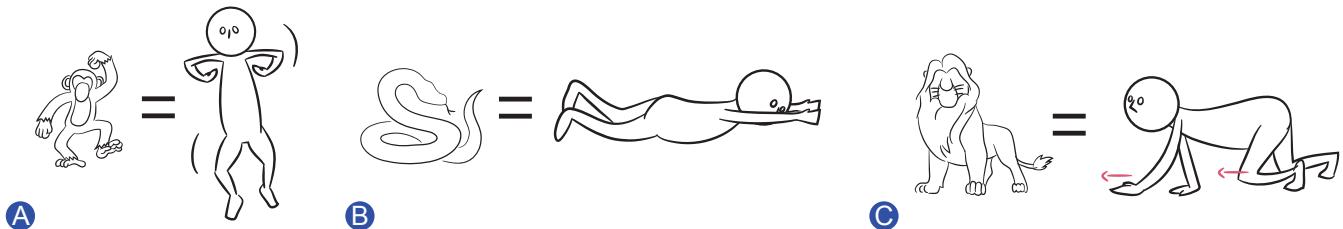
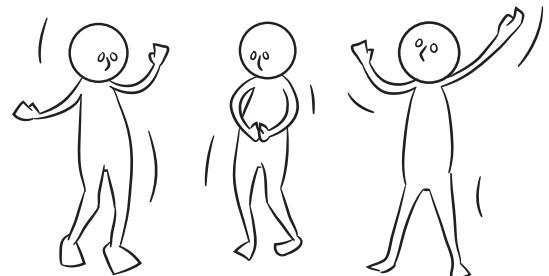
Singe, serpent ou lion?

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Trois chansons.

Comment jouer

Les élèves écoutent trois chansons différentes, représentant chacune un animal. Exemple: A = singe; B = serpent; C = lion. L'enseignant peut passer d'une chanson à une autre et les élèves doivent imiter l'animal concerné.



Objectif du jeu

- Identifier la chanson et les mouvements à exécuter. Améliorer l'improvisation, les rythmes et la danse. Essayer d'imiter l'animal le mieux possible.

A observer: La capacité à imiter et changer d'imitation au son de la musique.

Marelle et saut à la corde

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cordes à sauter, des cerceaux.

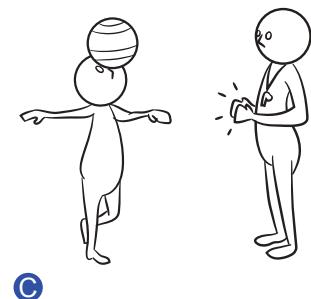
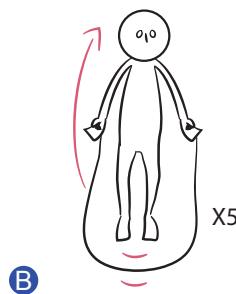
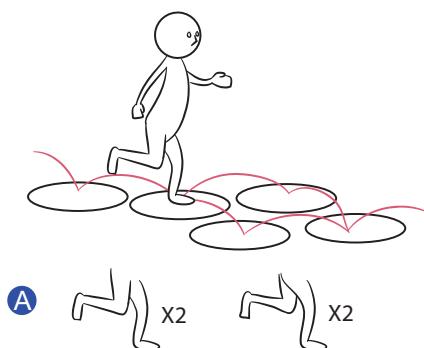
Comment jouer

Diviser la classe en 3 groupes (A, B et C) pour qu'ils réalisent les tâches suivantes.

- Groupe A: Faire une marelle. Chaque membre du groupe doit parcourir la marelle 4 fois. Deux fois avec le pied d'appui et deux fois avec l'autre pied.
- Groupe B: Utiliser une corde à sauter. Chaque membre doit sauter au moins 5 fois sans interruption.
- Groupe C: Proposer une activité et la présenter à l'enseignant.

Tous les 7 minutes, changer les tâches de chaque groupe.

Marelle et saut à la corde



Objectif du jeu

- Améliorer le rythme et la créativité.
- Capacité de sauter au moins 3 fois sans s'arrêter.

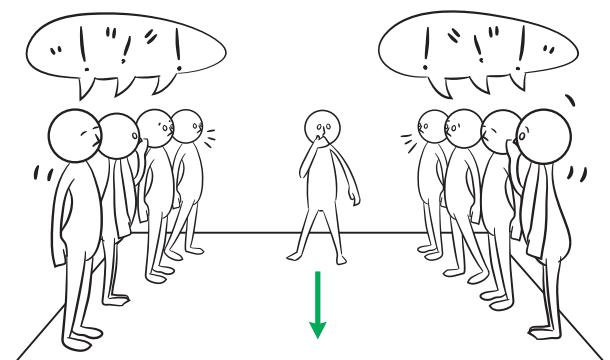
A observer: La capacité à réaliser les tâches: changer de pied d'appui.

La vallée du rire

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves doivent faire deux rangs et se faire face avec un espace de 1 à 2 mètres. Puis un élève marche entre les deux rangées (la vallée). Les élèves arrêtés doivent faire des grimaces pour faire rire celui qui passe. La personne chargée de passer dans la vallée doit atteindre le bout de la ligne sans rire.



Objectif du jeu

- Marcher le long de la vallée sans rire.

A observer: Les personnes dans la vallée doivent faire des grimaces pour faire rire celui qui passe au milieu (la vallée).



Rythme (coordination)

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Musique et un lecteur de musique.
- Une longue corde à sauter.
- 6 à 8 cerceaux.

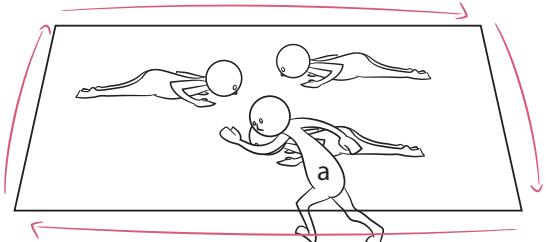
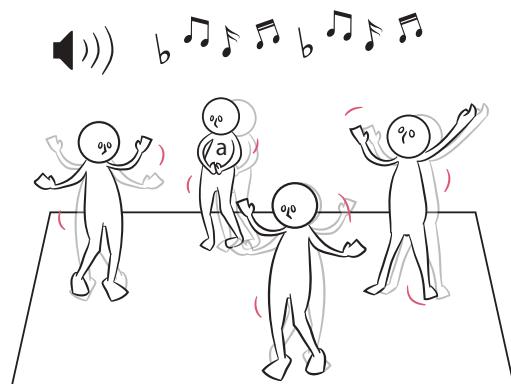
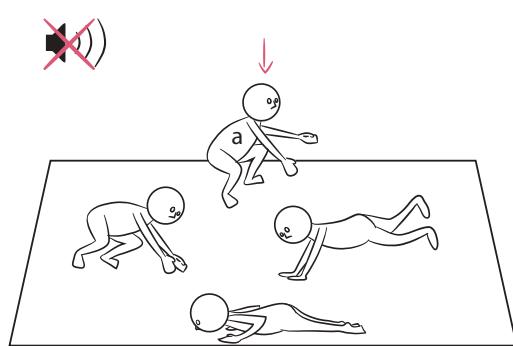
Descendre

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des chansons et un lecteur de musique.

Comment jouer

Tous les élèves dansent à la musique. Dès que la musique s'arrête, tout le monde doit se mettre au sol le plus rapidement possible. Celui qui descend le dernier doit faire un tour de l'aire de jeu, ainsi de suite.



Objectif du jeu

- Réaction rapide, mouvements, bouger au rythme.

A observer: Jouer à ce jeu dans le gazon ou de l'herbe, pour éviter les blessures.

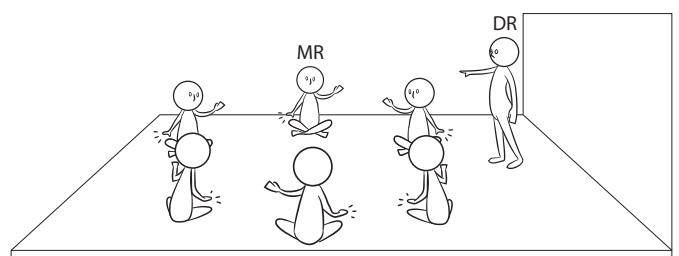
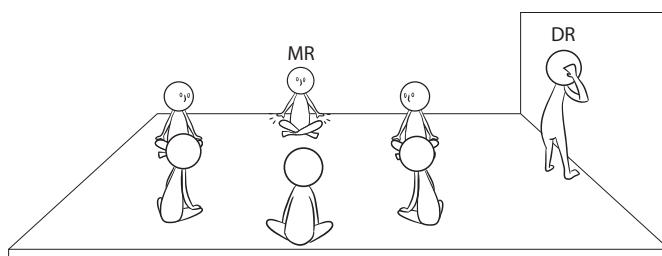
Maître du rythme – Jeu de cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves s'asseoyent en cercle et choisissent un d'entre eux pour être le détective de rythme. Lui demander de marcher jusqu'au mur, en fermant les yeux et se bouchant les oreilles. Puis choisir un élève dans le cercle pour être le maître de la rythmique. Celui-ci devra choisir les mouvements que les autres vont copier. Le maître du rythme doit toujours commencer en se tapotant les genoux. L'enseignant demandera alors au détective de rythme de revenir. Le maître du rythme changera 3 fois de suite ses mouvements et les autres assis dans le cercle reproduiront ses gestes.

Maître du rythme – Jeu de cercle



Objectif du jeu

- S'adapter rapidement aux mouvements de quelqu'un d'autre. Être créatif et penser à de nouveaux rythmes.

A observer: Encourager les élèves à ne pas trop regarder le maître du rythme ou de parler des mouvements qui pourraient être fait au début de l'activité.

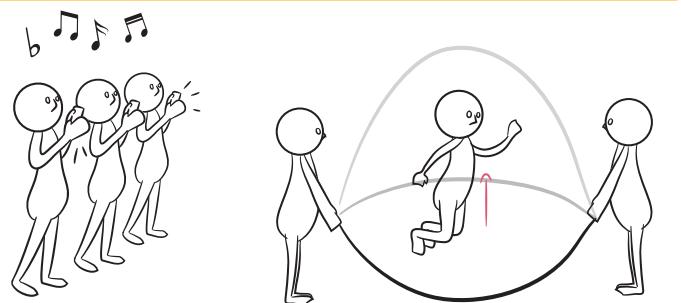
Cordes à sauter ensemble

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une longue corde à sauter.

Comment jouer

Deux élèves balancent une corde et le troisième saute pendant que les autres chantent.



Objectif du jeu

- Sauter au rythme.

A observer: S'assurer que tous soient impliqués et se changent continuellement.

Passer à travers le cerceau

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Environ 6 à 8 cerceaux.

Comment faire

Mettre les élèves par groupes de 8 à 10 joueurs en formant un cercle. Qu'ils s'attrapent les mains. Deux d'entre eux tiennent le cerceau en verticale. Les autres élèves passent chacun par le cerceau sans lâcher la main d'un élève. Après deux minutes d'entraînement, la compétition peut commencer.



Objectif du jeu

- Les élèves tenant le cerceau doivent faire le tour du cercle et les élèves qui passent par le cerceau ne doivent pas lâcher la main des autres.

A observer: L'élève qui laisse la main des autres est éliminé et doit quitter le cercle.



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 12 cerceaux.
- Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

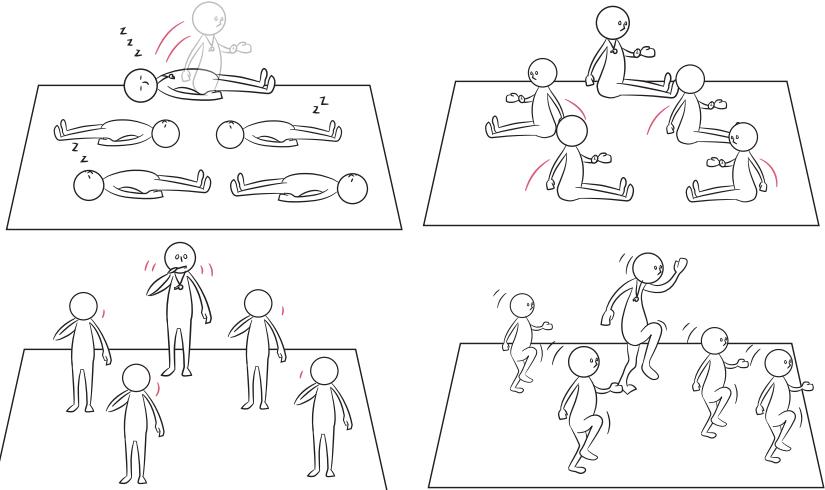
En retard pour l'école

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des ballons (les plus gros de préférence).

Comment jouer

Dire aux élèves de reproduire toutes les actions. Penser que vous vous êtes endormis et subitement vous vous réveillez en retard pour l'école. Tout ce que vous faites est fait sur place et pressé. Brossez-vous les dents, lavez-vous le visage, portez vos vêtements, descendez des escaliers, remontez (vous avez oublié de porter un pantalon/une jupe), redescendez des escaliers, prenez le petit déjeuner, prenez votre sac, ouvrez la porte d'entrée, fermez la porte, courez dans la rue, regardez de chaque côté, traversez la route. Arrivé à l'école, ralentissez, soufflez et dites: Pardonnez, j'ai trop dormi.



Objectif du jeu

- Creativité, imitation le mieux possible, faire rapidement les mouvements.

A observer: Rendre les actions les plus vivantes que possible.

Tourne moi

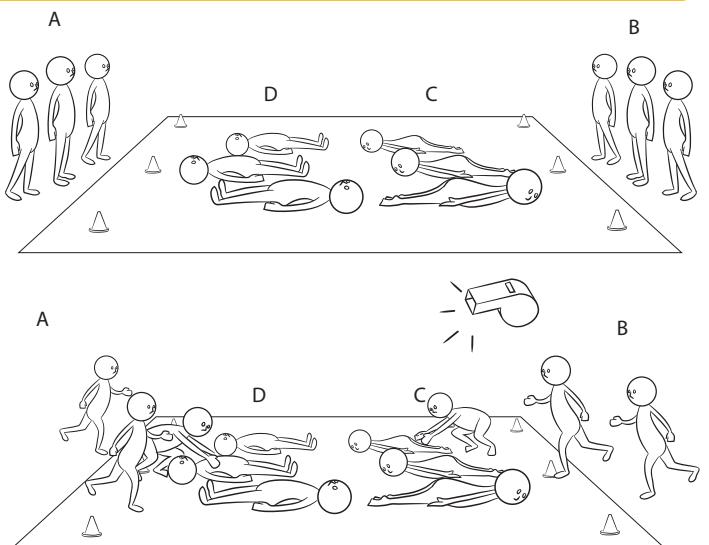
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Diviser la classe en 4 groupes (A, B, C, D). Les groupes A et B sont debout à chaque extrémité. Les groupes C et D sont repartis au milieu de l'aire de jeu. Le groupe C est couché sur le ventre, groupe D allongé sur le dos. Quand l'enseignant crie "GO", le groupe A doit tourner chaque élève

Sur le dos, le groupe B doit tourner chaque élève sur le ventre. L'enseignant arrête le jeu après deux minutes. Il compte le nombre d'élèves sur le dos et le ventre. Puis il change les groupes.



Tourne moi

Objectif du jeu

- Améliorer l'agilité, l'équilibre et l'endurance.

A observer: Les élèves au sol doivent faciliter la tâche à ceux qui doivent les retourner.

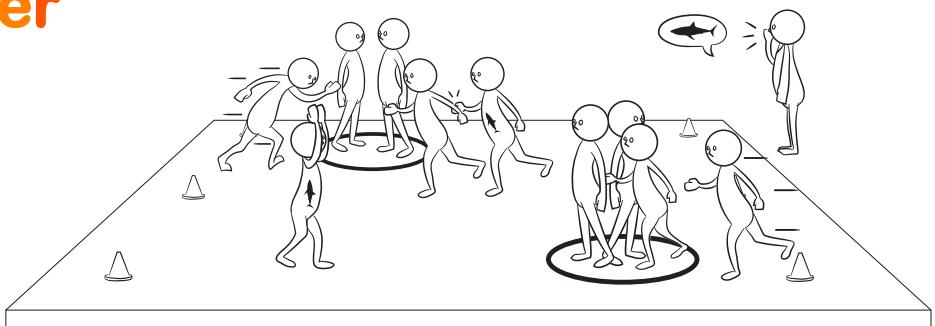
Attaque de requin

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 12 cerceaux, des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. L'un des élèves est le requin et les autres sont les nageurs. Mettre des cerceaux pour représenter les îles. Les élèves nagent, le requin aussi en mettant ses mains sur sa tête.



Lorsque l'enseignant dit attaque, les nageurs doivent aller sur l'île avant d'être pris par le requin. Chaque île peut contenir 4 élèves. Si un nageur est attrapé, il devient le requin. Après chaque attaque de requin, l'enseignant peut prendre une île et la sortir du jeu. Le jeu fini lorsque chaque nageur est devenu le requin. Le jeu recommence avec un nouveau requin.

Objectif du jeu

- Améliorer le temps de reaction, l'agilité et la coordination.

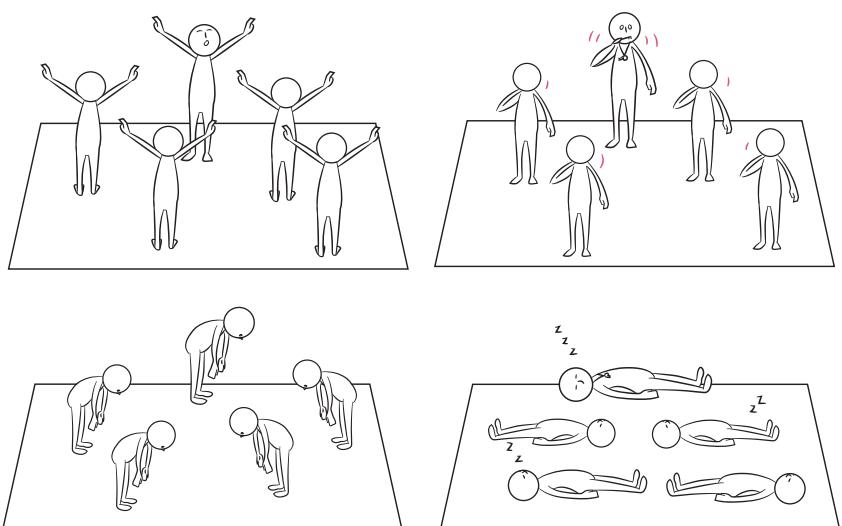
A observer: Les élèves doivent se déplacer et ne pas rester près de l'île.

Être prêt pour aller au lit

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dire aux élèves de reproduire toutes actions. Imaginez que vous êtes fatigués et prêts à aller au lit. Brossez vous les dents, lavez votre visage, enlèvez vos vêtements et enfilez votre pyjama. Tirez vous, ballez et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Tournez la tête vers la gauche, vers la droite, vers l'avant et vers l'arrière. Mettez vos mains derrière votre dos et tirez-les vers le haut. Entrez dans votre lit, embrassez papa et maman. Ensuite dormez.



Objectif du jeu

- Bien s'étirer.

A observer: Montrer aux élèves comment bien s'étirer.



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

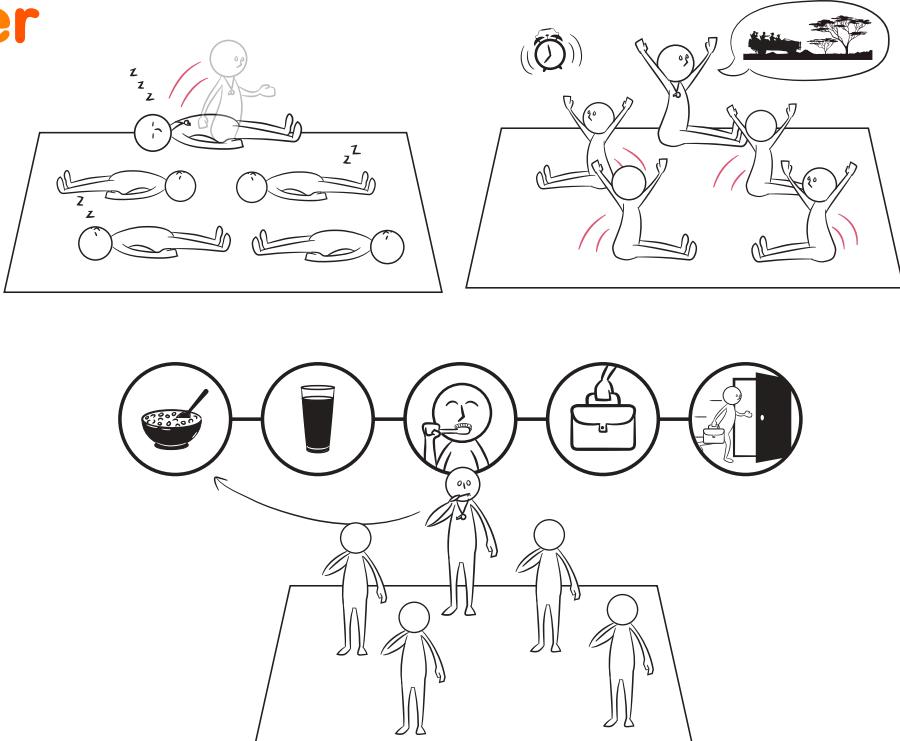
- Un gros ballon.

Faire le safari

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Dire aux élèves de reproduire toutes les actions. Imaginez que vous dormez et subitement vous entendez votre alarme sonner. "Aujourd'hui est le jour pour le safari." Content, vous vous levez, vous prenez le petit déjeuner et buvez beaucoup d'eau car il fera très chaud. Après s'être brosser les dents, vous lavez votre visage, portez vos habits, prenez votre sac, ouvrez la porte d'entrée, et vous conduisez jusqu' au parc.



Objectif du jeu

- Bouger le corps.

A observer: Rendre les actions les plus vivantes que possible.

Football à main

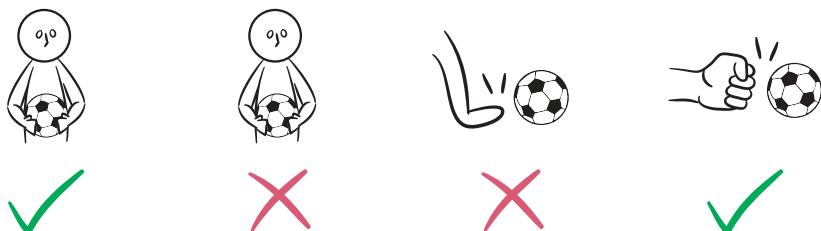
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Un gros ballon.

Comment jouer

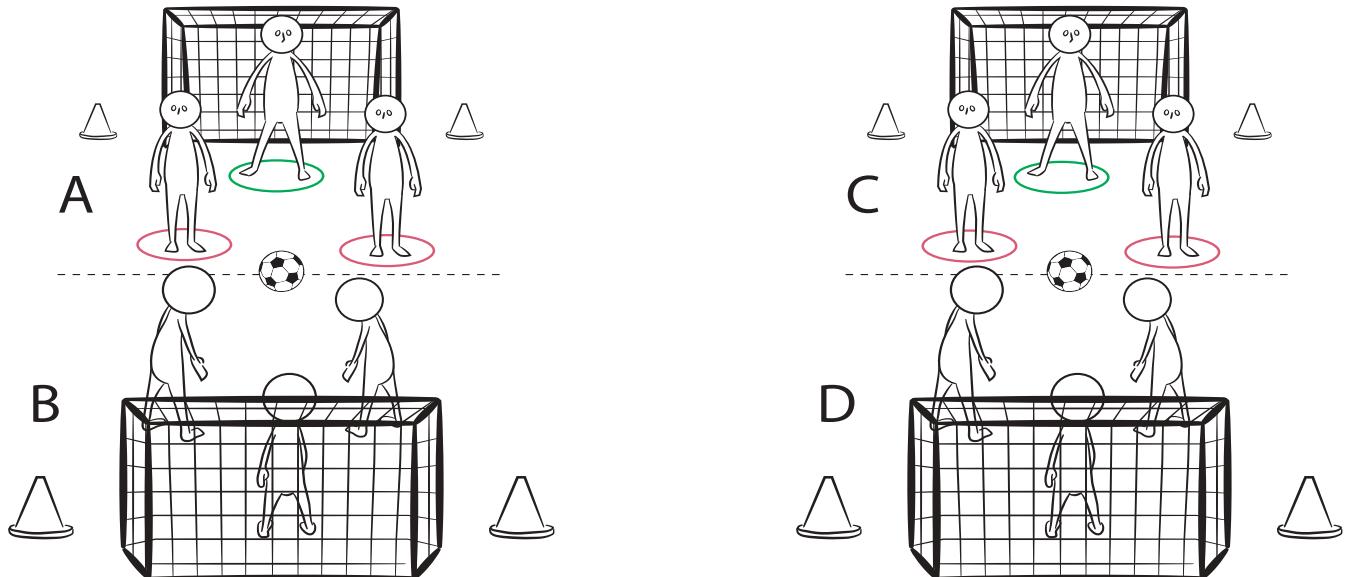
Délimitez l'espace de jeu en deux. Dans chaque espace de jeu, il y a deux poteaux comme au football. Diviser la classe en quatre groupes (A, B, C, D). Chaque groupe a un gardien, le seul qui peut toucher le ballon avec la main.

Faire comme au football, seulement les élèves doivent toucher le ballon avec le poignet. Après chaque but, mettre le ballon au centre et recommencez.



Football à main

Jeu 1: 5 min	A:B	C:D
Jeu 2: 5 min	A:C	B:D
Jeu 3: 5 min	A:D	B:C



Objectif du jeu

- Synchroniser les mouvements des yeux, du poignet et de la main.

A observer: Différencier les groupes par des couleurs pour qu'ils reconnaissent leurs co-équipiers.

Le safari

Relaxation
Durée: 10 min

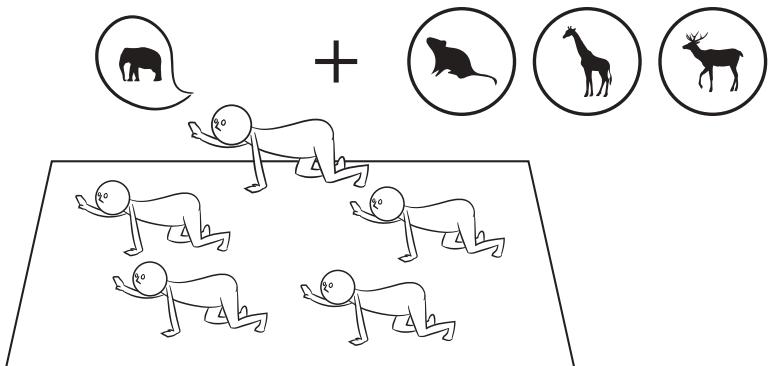
Comment faire

Dire aux élèves de reproduire toutes les actions. Essayez d'imiter les animaux cités. Vous conduisez et subitement vous voyez un éléphant aller au point d'eau. L'éléphant boit et s'éclabousse d'eau. Lorsque vous avancez, vous voyez une petite famille de souris qui cherche de la nourriture. Ils sont si petit et rapide. Après, une grande et belle girafe apparaît. Elle mange les feuilles d'un grand arbre et marche avec assurance et élégance. Le dernier animal que vous voyez est le cerf.

Il est très rapide quand il saute. Soudain, vous réalisez que le soleil se couche. Fatigué, vous rentrez à la maison. Vous avez eu une belle expérience aujourd'hui. Arrivé à la maison, faites des étirements, puis dormez.

Objectif du jeu

- Relaxation.



A observer: Aider les élèves à s'étirer le mieux possible que les actions soient vivantes.



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.

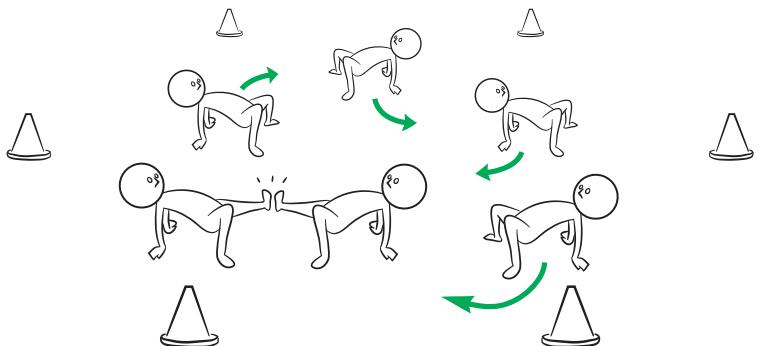
Salutations de crabes

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

Délimitez l'aire de jeu avec des cônes. Dire aux élèves d'avancer à quatre pattes, mais le dos au sol, de marcher comme des crabes. Lorsqu'ils rencontrent un autre crabe, ils le saluent en se touchant les pieds. Chaque élève doit toucher au moins 10 autres crabes.



Objectif du jeu

- Synchroniser les mouvements des yeux, des pieds.

A observer: Faire une grande aire de jeu de sorte à ce que les crabes ne soient pas proches les uns des autres.

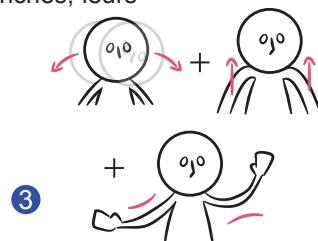
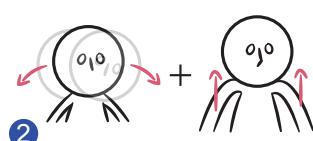
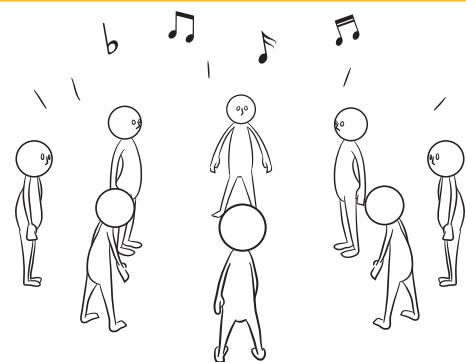
Je bouge

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Dire aux élèves de former un grand cercle. Puis qu'ils commencent à chanter et bouger comme suit:

- "Je bouge, je bouge, je bouge ma tête, je bouge, je bouge, je bouge, je bouge ma tête" (tous les élèves bougent leurs têtes).
- "Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge mes épaules, je bouge, je bouge, je bouge mes épaules" (les élèves bougent leurs têtes et leurs épaules).
- "Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge chaque main" (les élèves bougent leurs têtes, leurs épaules et leurs mains).
- Les élèves bougent le haut de leurs corps, leurs hanches, leurs pieds, leurs jambes et tous leurs corps.



Objectif du jeu

- Cordonner les mouvements du corps, bouger les parties concernées.

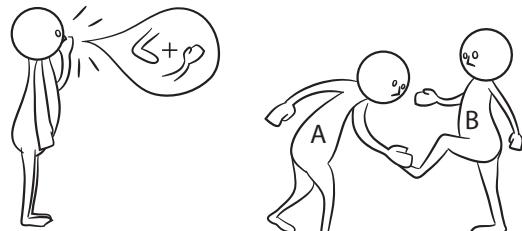
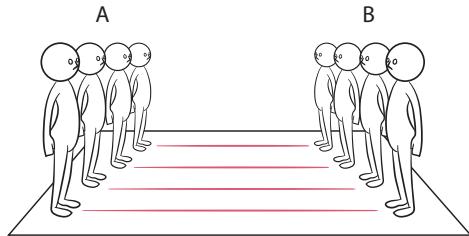
A observer: Dire aux élèves de bouger les parties concernées simultanément.

Dos à dos

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en deux rangées qui se font face à 3 mètres l'un de l'autre. Les élèves se faisant face sont partenaires. Lorsque l'enseignant dit une partie du corps (par exemple: mains et pieds) les élèves doivent courir vers l'autre en face et faire la tâche demandée (partenaire A met sa main sur le pied du partenaire B). Si l'enseignant dit "dos à dos", les partenaires doivent se tenir dos à dos, bras croisés, assis puis se lever ensemble.



Objectif du jeu

- Faire la tâche avec la bonne partie du corps. Tenir le corps pour le dos à dos.

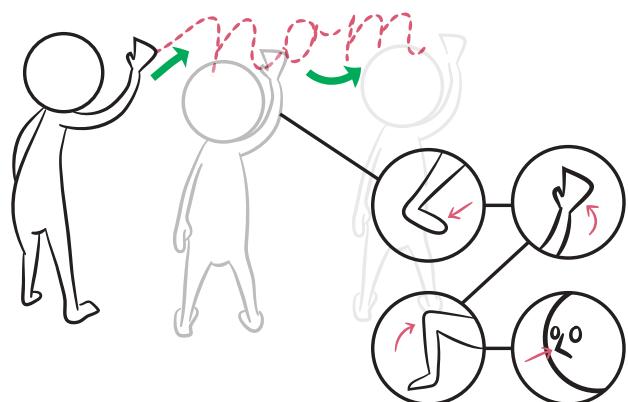
A observer: La capacité des élèves à faire le dos à dos. Guidez les.

Ecriture avec le corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Demander aux élèves d'écrire leurs noms en l'air avec n'importe qu'elle partie de leur corps. Vous pouvez choisir par exemple le nez ou le coude. Choisissez 6 parties différentes du corps.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent écrire leur nom avec n'importe qu'elle partie de leur corps.

A observer: La concentration et la créativité.



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Un gros ballon.

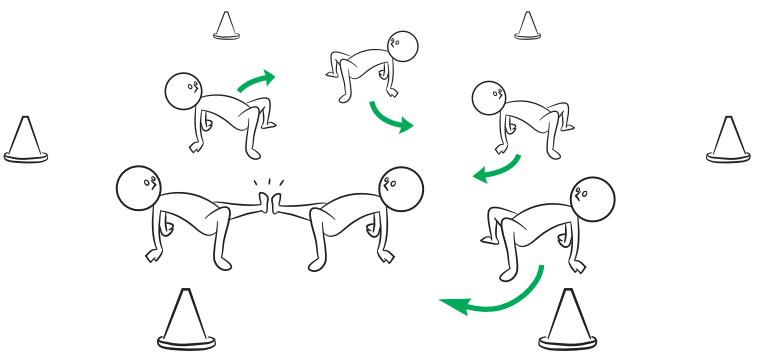
Salutation de crabes

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Dire aux élèves de se mettre à quatre pattes, le dos face au sol. Ils doivent marcher comme des crabes. Lorsqu'ils rencontrent un autre crabe, ils le saluent en se touchant les pieds. Chaque élève doit toucher au moins 10 autres crabes.



Objectif du jeu

- Synchroniser les mouvements des yeux et des pieds.

A observer: Faire une grande aire de jeu de sorte à ce que les crabes ne soient pas proches les uns des autres.

Football à main

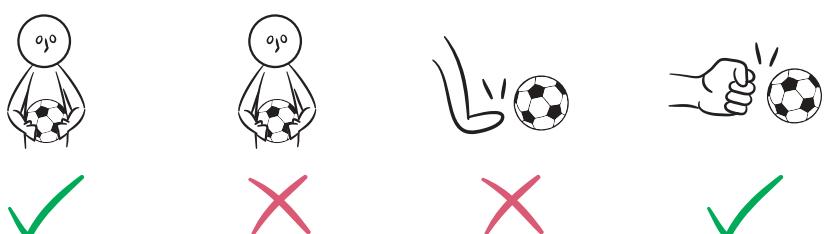
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Un gros ballon.

Comment jouer

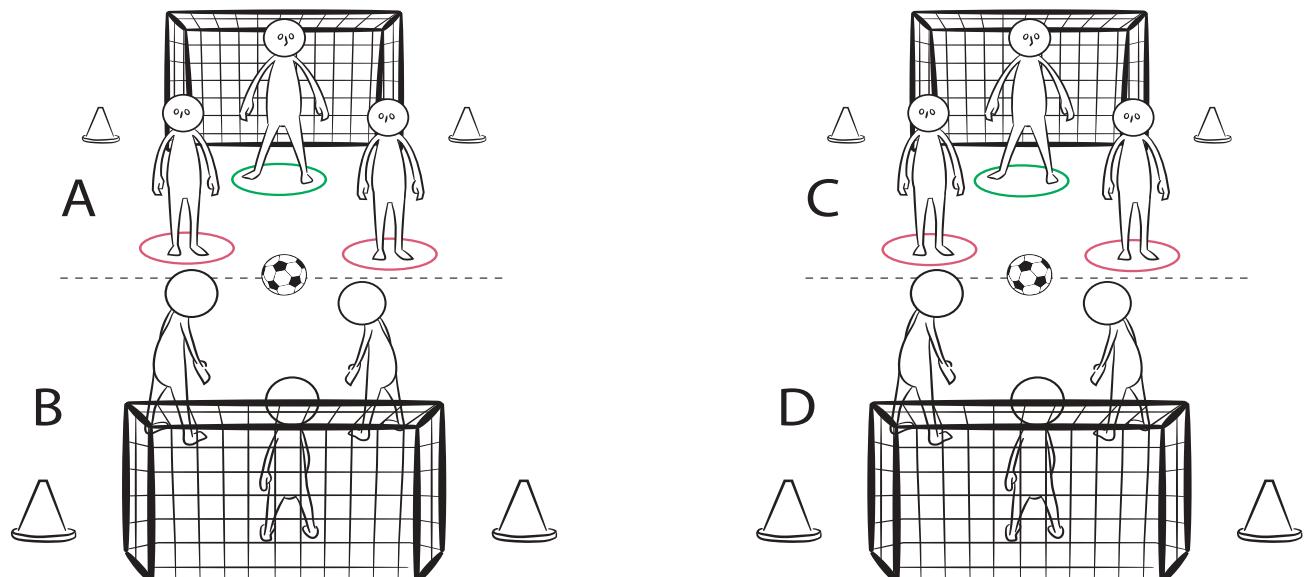
Délimitez l'aire de jeu en deux avec les cônes. Dans chaque espace de jeu, il y a deux poteaux comme au football. Diviser la classe en quatre groupes (A, B, C, D). Chaque groupe a un gardien, le seul qui peut toucher le ballon avec la main.

Faire comme au football, seulement les élèves doivent toucher le ballon avec le poignet. Après chaque but, mettez le ballon au centre et recommencez.



Jeu 1: 5 min	A:B	C:D
Jeu 2: 5 min	A:C	B:D
Jeu 3: 5 min	A:D	B:C

Football à main



Objectif du jeu

- Synchroniser les mouvements des yeux, du poignet et de la main.

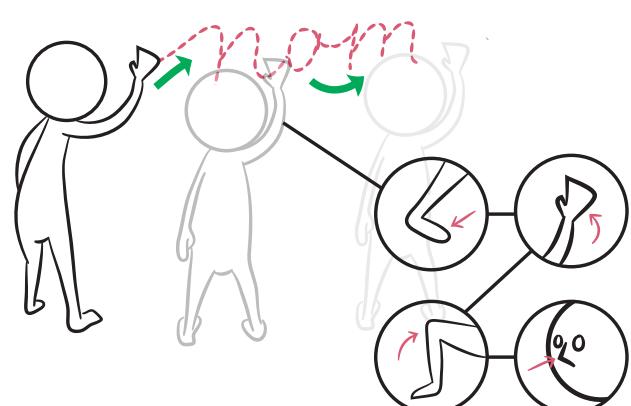
A observer: Différencier les groupes par des couleurs pour qu'ils reconnaissent leurs coéquipiers.

Ecriture avec le corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Demander aux élèves d'écrire leurs noms en l'air avec n'importe qu'elle partie de leur corps. Vous pouvez choisir par exemple le nez ou le coude. Choisissez 6 parties différentes du corps.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent écrire leur nom avec n'importe qu'elle partie de leur corps.

A observer: La concentration et la créativité.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 50 cônes.
- Des cordes ou de quoi marquer des lignes au sol.

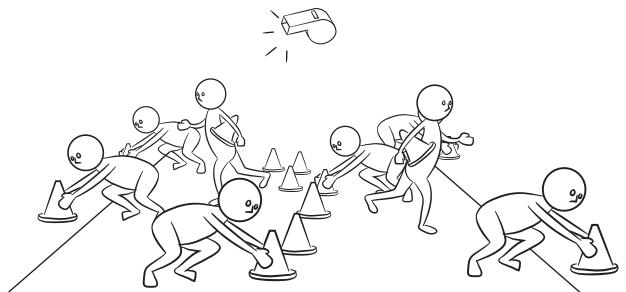
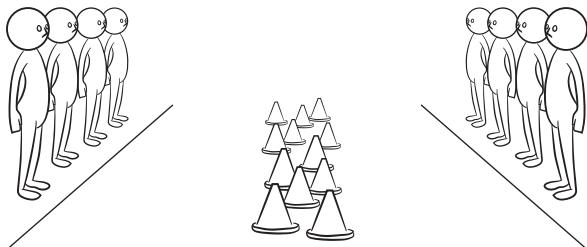
Collecter les baies

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Autant de cônes possible.

Comment jouer

Diviser le groupe en deux équipes. Chaque équipe doit se tenir de chaque côté opposé de l'aire de jeu. Éparpiller des baies ou des cônes au centre de l'aire de jeu. Lorsque l'enseignant dit "GO" les élèves doivent courir jusqu'au centre du terrain, prendre un cône (un seul), repartir là d'où ils viennent et mettre le cône derrière la ligne. Lorsque tous les cônes ont été pris au centre, l'enseignant compte les cônes de chaque groupe.



Objectif du jeu

- Bouger.

A observer: Les élèves doivent pouvoir tenir sur leurs pieds lorsqu'ils retournent avec leurs cônes. Ils ne doivent pas lutter le même cône.

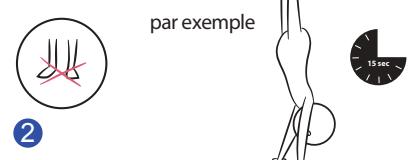
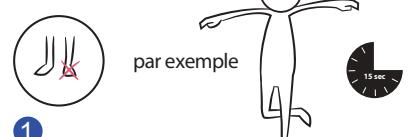
Exercices d'équilibre

Partie principale
Durée: 20 min

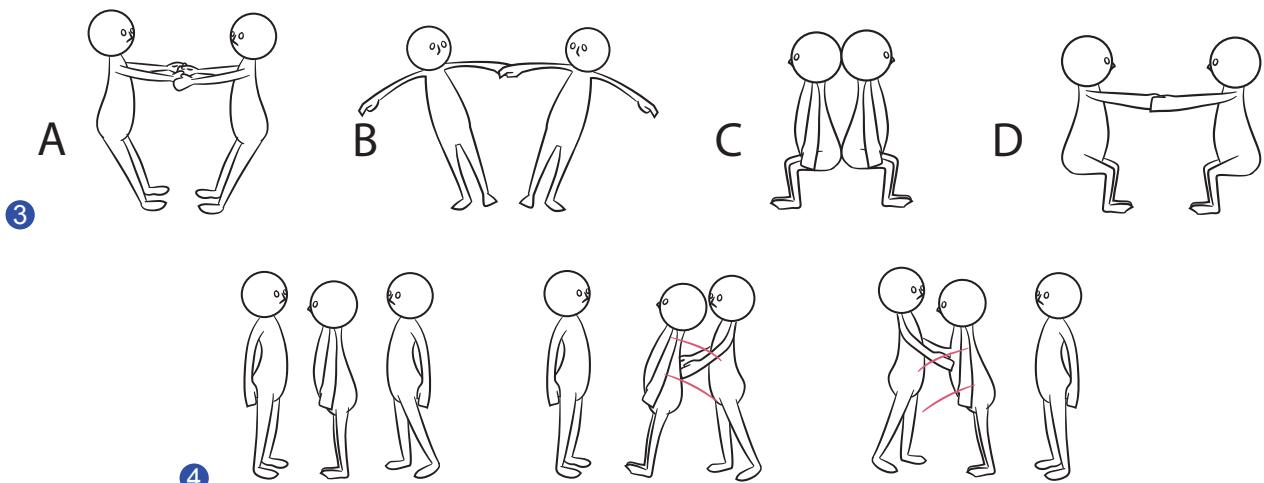
Comment jouer

Donnez des tâches aux élèves qu'ils doivent exécuter. Toujours montrer un exemple:

1. Choisir une position avec un pied au sol. Tenir ainsi pendant 15 secondes.
2. Choisir une position sans les pieds au sol pendant 15 secondes.
3. Faire deux groupes. Leur dire de faire les positions présentées sur les figures (A, B, C, D).
4. Faire trois groupes. Un élève au milieu, les autres sont derrières et en face de lui/elle. L'élève au milieu est attrapé par ceux en avant et en arrière. Il/elle est tiré par les autres.



Exercices d'équilibre



Objectif du jeu

- Essayer différentes postures et se faire confiance.

A observer: Les élèves doivent essayer de tenir fermement.

Défis (niveau I)

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Une corde ou de quoi tracer au sol.

Comment jouer

Former des équipes de 6 élèves. Chaque équipe doit se mettre derrière la ligne de départ. Les membres de chaque équipe doivent se mettre les uns derrière les autres. Choisir un virage à 20 pas. Au signal de l'enseignant, le premier joueur court le plus vite possible vers le virage et revient à la ligne de départ.



Il/elle tape dans la main du prochain, ensuite l'élève emprunte la même direction. Une fois que tous les membres de l'équipe ont fini, ils doivent s'asseoir les mains sur la tête. L'équipe gagnante est celle où plusieurs sont assis les mains sur la tête.

- Tâche 1: Marcher/courir sur la corde sur la ligne marquée au sol.
- Tâche 2: Marcher/courir vers l'arrière sur la corde ou sur la ligne marquée au sol.
- Tâche 3: Marcher/courir sur la corde ou sur la ligne marquée au sol.



Objectif du jeu

- Défis d'équilibre entre les groupes.

A observer: S'assurer que les élèves marchent/courent sur la corde et ne trichent pas.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 4 ballons.
- Une corde ou une ligne pour tracer au sol.

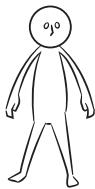
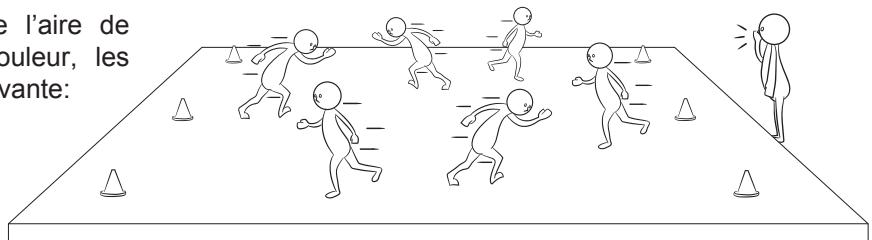
Feux tricolores (niveau II)

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves doivent courir autour de l'aire de jeu. Lorsque l'enseignant dit une couleur, les élèves doivent réagir de la manière suivante:

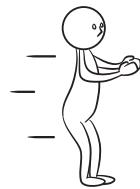
- ROUGE: S'arrêter.
- JAUNE: Faire du jogging et se préparer à décoller.
- VERT: Conduire sa voiture.
- AUTOROUTE: Courte course.
- PONT: Marcher avec un pied en avant comme si vous avancez sur un pont.



Rouge



Jaune



Vert



Autoroute



Pont



Objectif du jeu

- Marcher sur la corde ou la ligne tracée au sol.

A observer: La manière dont est faite les mouvements. Si besoin: Expliquez les mouvements à faire (pour l'AUTOROUTE et le ROUGE).

Exercices d'équilibre

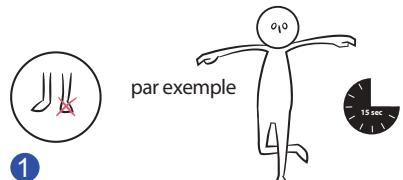
Partie principale
Durée: 20 min

Comment jouer

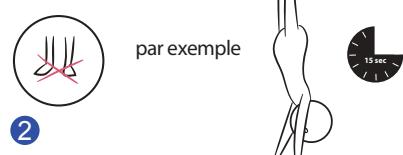
Donnez des tâches aux élèves qu'ils devront exécuter. Toujours montrer un exemple:

1. Choisir une position avec un pied au sol au sol. Tenir ainsi pendant 15 secondes.
2. Choisir une position sans les pieds au sol pendant 15 secondes.
3. Faire deux groupes. Leur dire de faire les positions présentées sur les figures (A, B, C, D).
4. Faire trois groupes. Un élève au milieu, les autres sont derrière et en face de lui. L'élève au milieu est attrapé par ceux en avant et en arrière.

Il/elle est tiré par les autres.

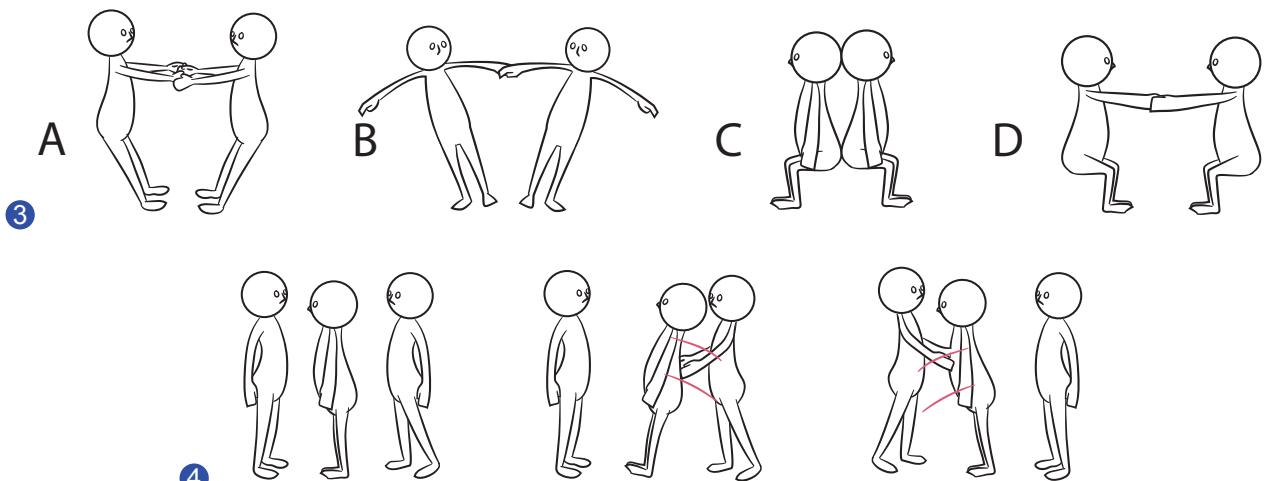


par exemple



par exemple

Balance exercises



Objectif du jeu

- Essayer différentes postures et se faire confiance.

A observer: Les élèves doivent essayer de tenir fermement.

Défis (niveau I)

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Une corde ou de quoi tracer au sol.

Comment jouer

Former des équipes de 6 élèves. Chaque équipe doit se mettre derrière la ligne de départ. Les membres de chaque équipe doivent se mettre les uns derrière les autres. Choisir un virage à 20 pas en avant.



Au signal de l'enseignant, le premier joueur court vite possible vers le virage et revient à la ligne de départ. Il/elle fait un signal au prochain, ensuite l'élève emprunte la même direction. Une fois que tous les membres de l'équipe ont fini, ils doivent s'asseoir les mains sur la tête. L'équipe gagnante est celle où plusieurs sont assis les mains sur la tête.

- Tâche 1:** Marcher/courir sur la corde ou sur la ligne marquée au sol.
- Tâche 2:** Marcher/courir en arrière sur la corde ou la ligne marquée sur le sol.
- Tâche 3:** Marcher/courir sur la corde ou sur la ligne marquée au sol.



Objectif du jeu

- Défis d'équilibre entre les groupes.

A observer: S'assurer que les élèves marchent/courent sur la corde et ne trichent pas.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 50 cônes.
- Une corde ou une ligne pour tracer au sol.

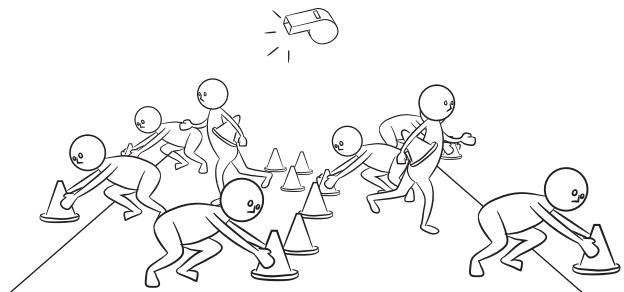
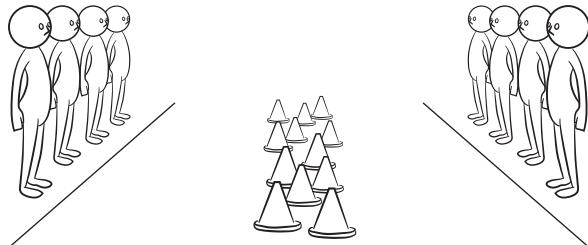
Collecter les baies

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Autant de cônes possible.

Comment jouer

Diviser le groupe en deux équipes. Chaque équipe doit se tenir de chaque côté opposé de l'aire de jeu. Éparpiller des baies ou des cônes au centre de l'aire de jeu. Lorsque l'enseignant dit "GO", les élèves doivent courir jusqu'au centre du terrain, prendre un cône (un seul), repartir là d'où ils viennent et mettre le cône derrière la ligne. Lorsque tous les cônes ont été pris au centre, l'enseignant compte les cônes de chaque groupe.



Objectif du jeu

- Bouger.

A observer: Les élèves doivent pouvoir tenir sur leurs pieds lorsqu'ils retournent avec leurs cônes. Ils ne doivent pas lutter le même cône.

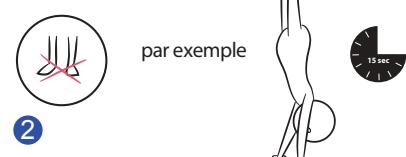
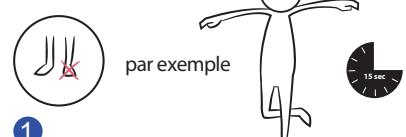
Exercices d'équilibre

Partie principale
Durée: 20 min

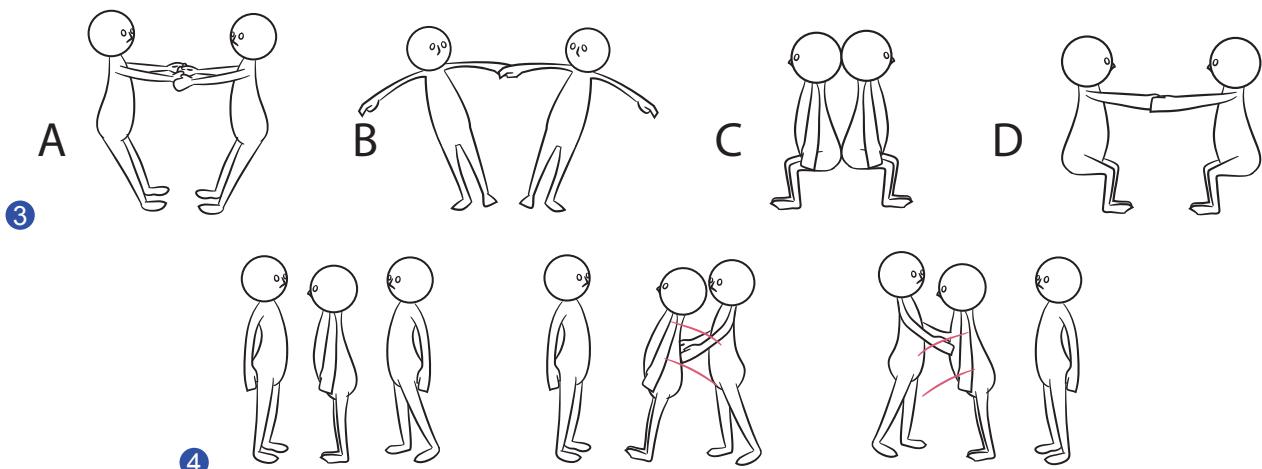
Comment jouer

Donnez des tâches aux élèves qu'ils doivent exécuter. Toujours montrer un exemple:

1. Choisir une position avec un pied au sol. Tenir ainsi pendant 15 secondes.
2. Choisir une position sans les pieds au sol pendant 15 secondes.
3. Faire deux groupes. Leur dire de faire les positions présentées sur les figures (A, B, C, D).
4. Faire trois groupes. Un élève au milieu, les autres sont derrière et en face de lui. L'élève est attrapé par ceux à l'avant et à l'arrière.
5. Il/elle est tiré par les autres.



Exercices d'équilibre



Objectif du jeu

- Essayer différentes postures et se faire confiance.

A observer: Les élèves doivent essayer de tenir fermement.

Défis (niveau II)

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Une corde ou de quoi tracer au sol.

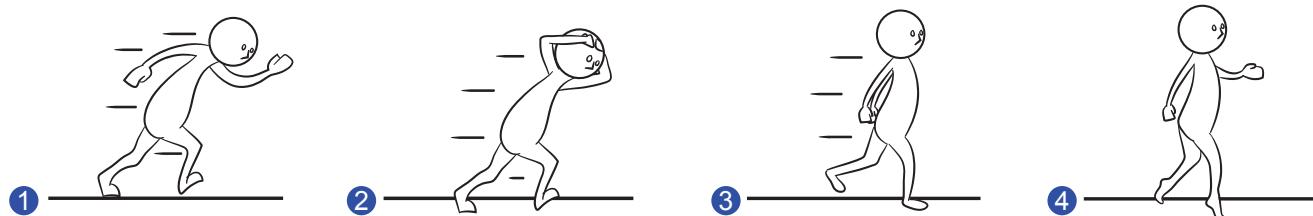
Comment jouer

Former des équipes de 6 élèves. Chaque équipe doit se mettre derrière la ligne de départ. Les membres de chaque équipe doivent se mettre les uns derrière les autres. Choisir un virage 20 pas en avant.



Au signal de l'enseignant, le premier joueur court vite vers le virage et revient à la ligne de départ. Il/elle fait un signal au prochain, ensuite l'élève emprunte la même direction. Une fois que tous les membres de l'équipe ont fini, ils doivent s'asseoir les mains sur la tête. L'équipe gagnante est celle où plusieurs sont assis les mains sur la tête:

- Tâche 1: Marcher/courir sur une corde ou sur la ligne marquée au sol.
- Tâche 2: Marcher/courir sur une corde les deux mains sur la tête.
- Tâche 3: Marcher/courir sur une corde les deux mains dans le dos.
- Tâche 4: Marcher/courir sur une corde sur la pointe des pieds.



Objectif du jeu

- Marcher sur la corde les mains sur la tête et les mains dans le dos.
- Se tenir sur la pointe des pieds.

A observer: S'assurer que les élèves marchent sur la ligne sans tricher.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Niveau 1 | Leçon 20 | Durée: 40 min

Equipement

- Pas nécessaire.

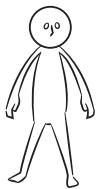
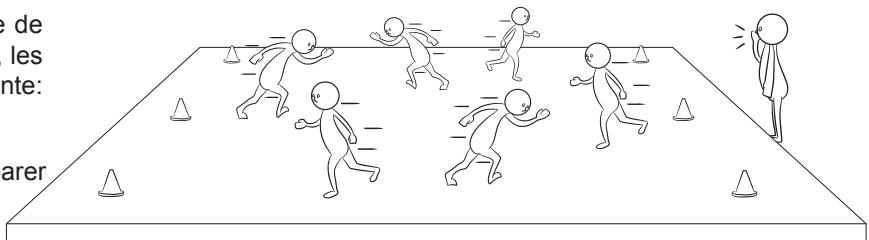
Feux tricolores (niveau II)

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves doivent courir autour de l'aire de jeu. Lorsque l'enseignant dit une couleur, les élèves doivent réagir de la manière suivante:

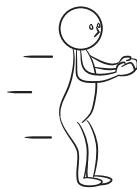
- ROUGE: S'arrêter,
- JAUNE: Faire du jogging et se préparer à décoller.
- VERT: Conduire sa voiture.
- AUTOROUTE: Courte course.
- PONT: Marcher avec un pied en avant comme si vous avancez sur un pont.



Rouge



Jaune



Vert



Autoroute



Pont



Objectif du jeu

- Marcher sur la corde ou la ligne tracée au sol.

A observer: La manière dont est faite les mouvements. Si besoin: Expliquez les mouvements à faire (pour l'AUTOROUTE et le ROUGE).

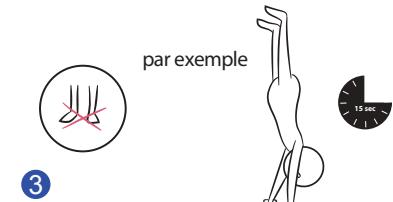
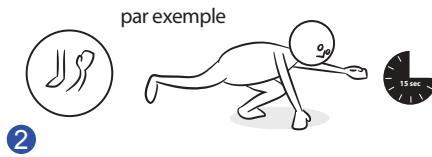
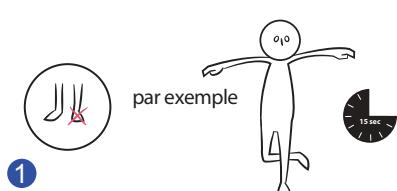
Exercices d'équilibre

Partie principale
Durée: 20 min

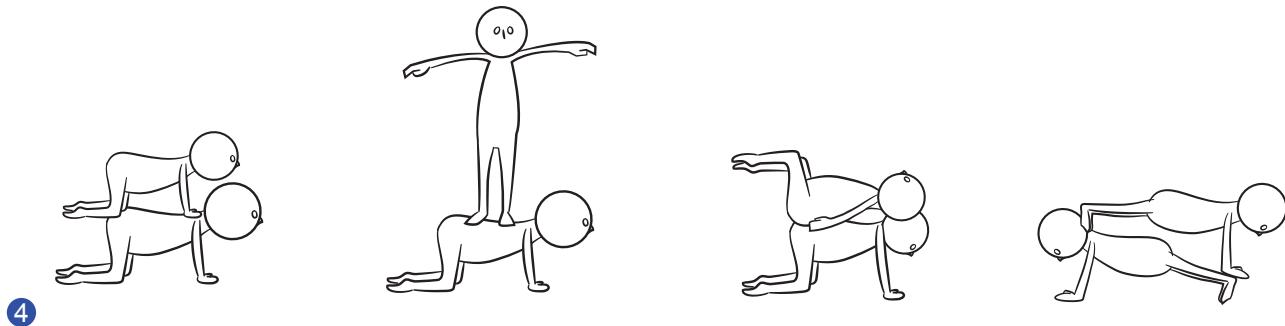
Comment jouer

Donnez des tâches aux élèves qu'ils doivent exécuter. Toujours montrer un exemple:

- **Tâche 1:** Choisir une position avec un pied au sol au sol. Tenir ainsi pendant 15 secondes.
- **Tâche 2:** Choisir une position avec un pied et une main au sol. Rester dans cette position pendant 15 secondes.
- **Tâche 3:** Choisir une position sans les pieds au sol pendant 15 secondes.
- **Tâche 4:** Faire des groupes de 2 et pratiquer les positions suivantes.



Exercices d'équilibre



Objectif du jeu

- Essayer différentes postures et se faire confiance.

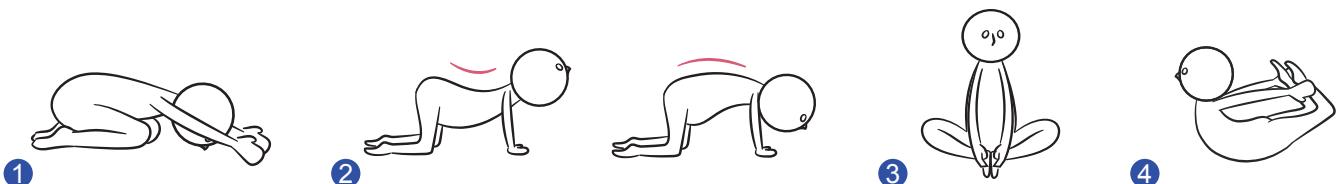
A observer: Les élèves doivent essayer de tenir fermement.

Etirements

Relaxation
Durée: 10 min

Comment s'étirer

- Posture de l'enfant:** Se mettre à quatre pattes. Se tirer et toucher le sol avec le front. Les bras en avant, inspirez et expirez profondément 3 à 5 fois.
- Chat et vache:** Commencez à quatre pattes, les yeux vers le bas, le dos bien plat. Vache: Inspirez, expirez et levez lentement la tête et le cou. Chat: Se mettre à quatre pattes, le ventre relâché, le regard incliné vers le bas.
- L'étirement du papillon:** En position assise, placez la plante des pieds en les tenant par les mains. Les jambes forment ainsi les ailes du papillon. Les coudes peuvent être entre les jambes ou sur les genoux. Appuyer sur les genoux et bien s'étirer.
- Posture de l'arc:** Les élèves doivent se coucher sur le ventre, les genoux fléchis, les mains tirent sur les pieds. Tenir dans cette position pendant 5 secondes.



Objectif du jeu

- Bien s'étirer.

A observer: Chaque étirement doit se faire en respirant 3 à 5 fois, à répéter 3 fois.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 5 balles de tennis.
- 6 ballons de football.
- Des cônes.

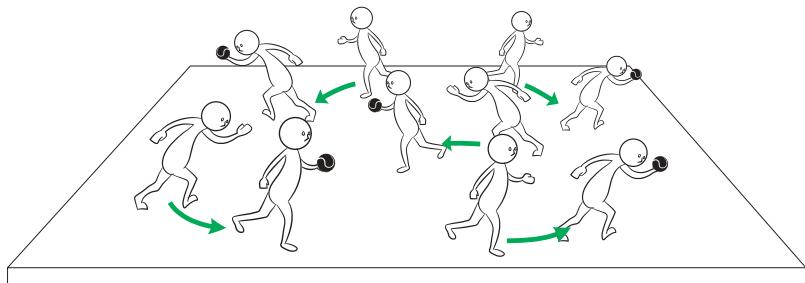
Attraper et courir

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 5 balles de tennis, des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

L'enseignant doit délimiter l'aire de jeu et choisir 5 élèves chargés d'avoir chacun une balle. Les élèves qui n'ont pas de balles doivent essayer d'attraper les balles chez ceux qui en ont. Si un élève attrape une balle, il/elle change de rôle avec celui/celle qui avait la balle.



Objectif du jeu

- Courir dans tous les sens sans se cogner les uns, les autres.
- Bien occuper l'aire de jeu.

A observer: Si cela semble difficile pour ceux qui doivent avoir ou attraper la balle, réduire la taille de l'aire de jeu et augmenter le nombre de ceux qui doivent attraper la balle.

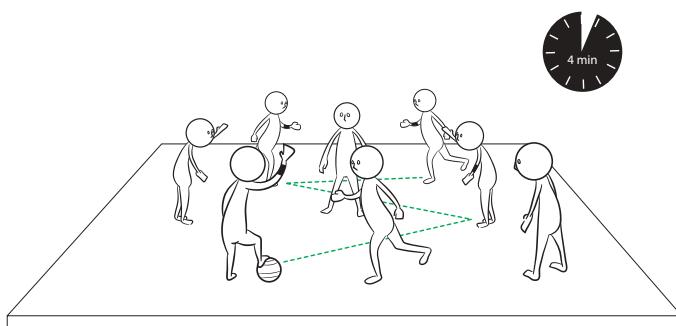
Passer et marquer

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 6 ballons de football.

Comment jouer

Diviser la classe en deux équipes, les placer à différents endroits et différencier chaque équipe. Les équipes s'affrontent deux à deux. L'équipe marque un point lorsqu'elle fait 5 passes sans être interceptée par l'équipe adverse. Changez les équipes adverses chaque 4 minutes.



Jeu 1: 4 min	A:B	C:D	E:F
Pause			
Jeu 2: 4 min	A:C	B:E	D:F
Pause			
Jeu 3: 4 min	A:D	B:F	C:E
Pause			
Jeu 4: 4 min	A:E	B:D	C:F
Pause			
Jeu 5: 4 min	A:F	B:C	D:E
Pause			

Passer et marquer

Objectif du jeu

- Les élèves apprennent à regarder, à faire des passes et à intercepter le ballon.

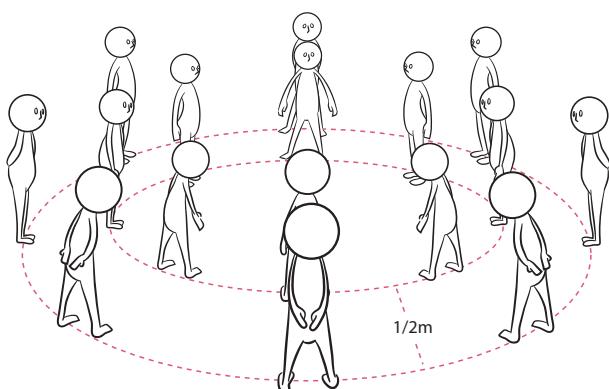
A observer: Les passes de ballons. Au cas cela semble compliqué, élargissez l'aire de jeu.

L'amitié

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en deux équipes et formez deux grands cercles. Les élèves se tiennent debout deux à deux à demi mètre de distance. Les élèves debout en dehors du plus petit cercle ont les mains dans le dos. Un élève clignote jusqu'à ce qu'un autre joueur entre dans le petit cercle. Les élèves courrent vite vers celui qui clignote. Les élèves en arrière essaient de retenir celui qui clignote. Si l'un réussit, celui en arrière devient le nouveau clignotant.



Objectif du jeu

- Different formations: cercles.

A observer: Que les élèves soient attentifs.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.
- 6 ballons de football.
- Tout obstacles.

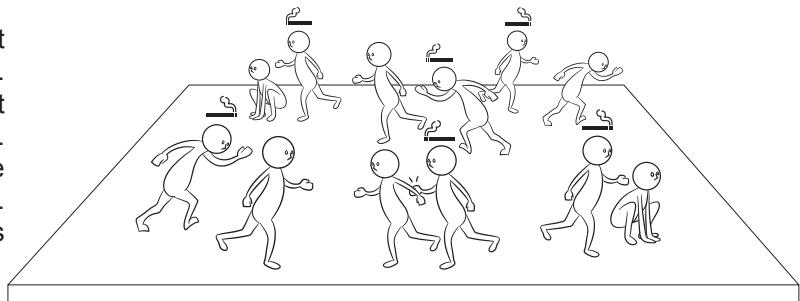
Interdit de fumer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

L'enseignant délimite l'aire de jeu et choisit 6 élèves pour être des cigarettes. Les autres élèves sont en bonne santé et essaient de se tenir loin des cigarettes. Les élèves touchés par la cigarette tombent malades et doivent s'accroupir. Changer de rôle après que les cigarettes aient touchées tous les élèves.



Objectif du jeu

- Sensibiliser les élèves sur les méfaits des cigarettes (par exemple: cancer).
- Courir dans tous les sens sans se cogner les uns les autres.
- Bien occuper l'aire de jeu.

A observer: Au cas où ce serait trop facile ou difficile pour ceux qui jouent le rôle de cigarettes, réduire ou agrandir l'aire de jeu ou le nombre de cigarettes.

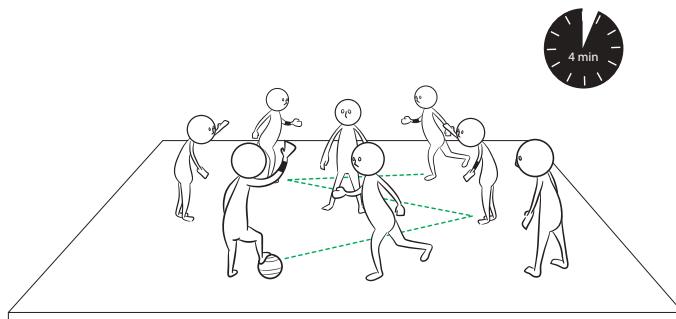
Passer et marquer

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

Diviser la classe en deux équipes, les placer à différents endroits et différencier chaque équipe. Les équipes s'affrontent deux à deux. L'équipe marque un point lorsqu'elle fait 5 passes sans être interceptée par l'équipe adverse. Changez les équipes adverses chaque 4 minutes.



Jeu 1: 4 min	A:B	C:D	E:F
Pause			
Jeu 2: 4 min	A:C	B:E	D:F
Pause			
Jeu 3: 4 min	A:D	B:F	C:E
Pause			
Jeu 4: 4 min	A:E	B:D	C:F
Pause			
Jeu 5: 4 min	A:F	B:C	D:E
Pause			

Passer et marquer

Objectif du jeu

- Les élèves apprennent à regarder, à faire des passes et à intercepter le ballon.

A observer: Les passes de ballons. Au cas cela semble compliqué, élargissez l'aire de jeu.

Je t'écoute

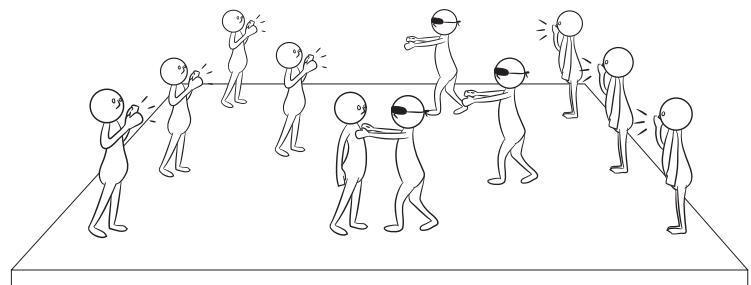
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Obstacles.

Comment jouer

L'enseignant délimite l'aire de jeu et divise la classe en deux groupes, A et B. Le groupe A occupe bien l'aire de jeu et fait un son particulier (par exemple: applaudire, taper les pieds, claquer les doigts).

Le groupe B forme des pairs de deux élèves dont l'un est aveugle et l'autre son guide. Le guide oriente l'aveugle. Au signal de l'enseignant, l'aveugle doit chercher d'où vient le son qu'il entend et toucher ceux qui font ce son. Dès qu'un élève est touché par l'aveugle, il/elle ne doit plus faire de bruit. Le jeu est fini lorsque tout le monde se tait.



Objectif du jeu

- Utiliser les sens, dribbler les obstacles.

A observer: S'assurer que les élèves réussissent toutes les tâches (celui qui émet le son, l'aveugle et le guide). Mettre des obstacles au sol pour complexifier un temps soit un la tâche.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 10 cônes.
- 12 cerceaux.
- 10 cordes.

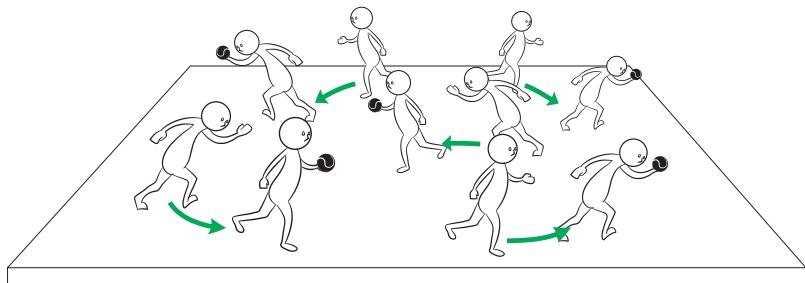
Attraper et courir

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 5 balles de tennis, des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

L'enseignant délimite l'aire de jeu et choisit 5 élèves chargés d'avoir chacun une balle. Les élèves qui n'ont pas de balles doivent essayer d'attraper les balles chez ceux qui en ont. Si un élève attrape une balle, il/elle change de rôle avec celui/celle qui avait la balle.



Objectif du jeu

- Courir dans tous les sens sans se cogner les uns, les autres.
- Bien occuper l'aire de jeu.

A observer: Si cela semble difficile pour ceux qui doivent avoir ou attraper la balle, réduire la taille de l'aire de jeu et augmenter le nombre de ceux qui doivent attraper la balle.

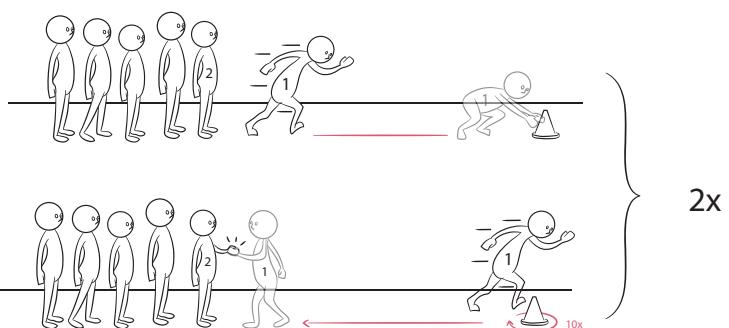
Le soldat ivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 cône par groupe.

Comment jouer

Il s'agit d'une course de relais. Diviser la classe en groupes de 6 élèves. Chaque élève se tient debout derrière un autre. Mettre un cône à 30 mètres de chaque équipe. Au signal de l'enseignant, le premier de chaque groupe doit courir vers le cône. Ils doivent toucher le cône avec une main, tourner 10 fois autour de ce cône et revenir rapidement en courant dans leur équipe. Il/elle tape dans la main du second joueur de son équipe qui doit faire pareil. Chaque élève doit courir deux fois. La première équipe à finir la course remporte la partie.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent garder le sens de l'orientation même lorsqu'ils ont la tête qui tourne.

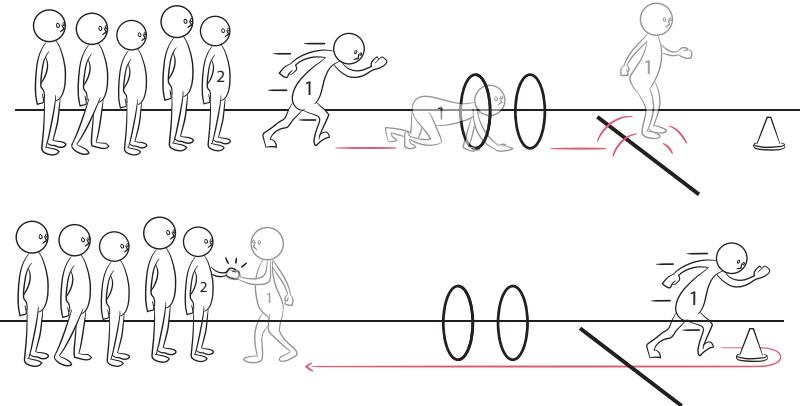
A observer: Les élèves doivent courir lorsque le co-équipier tape dans leur main.

La course parsemée d'obstacles

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Il s'agit d'une course de relais. Former des groupes de 8 élèves formant un rang de 10. Mettre 2 cerceaux, une corde de 30 mètres et un cône. Au signal de l'enseignant le premier élève de chaque groupe doit courir, passer à travers deux cerceaux étant à quatre pattes, sauter la corde, courir autour du cône et retourner dans le groupe. Lorsque l'élève retourne, il/elle doit taper dans la paume du second élève qui doit faire pareil.



Objectif du jeu

- Sauter et passer les obstacles.
- Utiliser les sens.

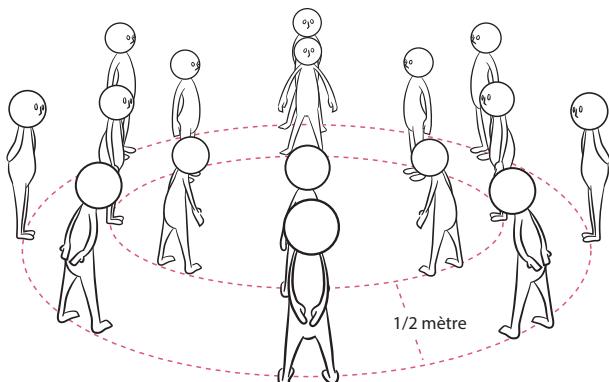
A observer: Remplacer les cerceaux par autre chose s'il n'en a pas assez de disponible.

L'amitié

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en deux équipes et formez deux grands cercles. Les élèves se tiennent debout deux à deux à demi mètre de distance. Les élèves debout en dehors du plus petit cercle ont les mains dans le dos. Un élève clignote jusqu'à ce qu'un autre joueur entre dans le petit cercle. Les élèves courent vite vers celui qui clignote. Les élèves en arrière essaient de retenir celui qui clignote. Si l'un réussit, celui en arrière devient le nouveau clignotant.



Objectif du jeu

- Faire différents formats de cercles.

A observer: Les élèves doivent être attentifs.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 10 cônes.
- 10 cordes.
- 12 cerceaux.

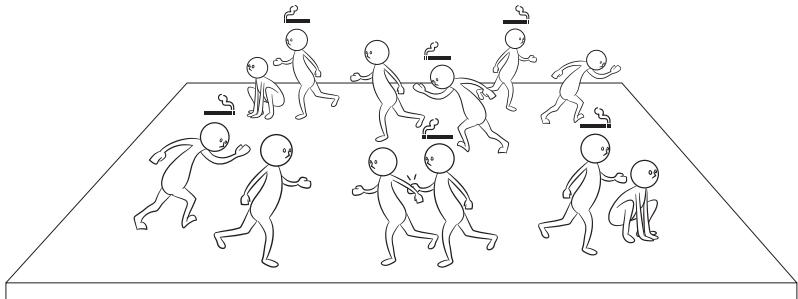
Interdit de fumer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour délimiter l'espace.

Comment jouer

L'enseignant délimite l'aire de jeu et choisit 6 élèves pour être des cigarettes. Les autres élèves sont en bonne santé et essaient de se tenir loin des cigarettes. Les élèves touchés par la cigarette tombent malades et doivent s'accroupir. Changer de rôle après que les cigarettes aient touchées tous les élèves.



Objectif du jeu

- Sensibiliser les élèves sur les méfaits des cigarettes (par exemple: cancer).
- Courir dans tous les sens sans se cogner les uns les autres.
- Bien occuper l'aire de jeu.

A observer: Au cas où ce serait trop facile ou difficile pour ceux qui jouent le rôle de cigarettes, réduire ou agrandir l'aire de jeu ou le nombre de cigarettes.

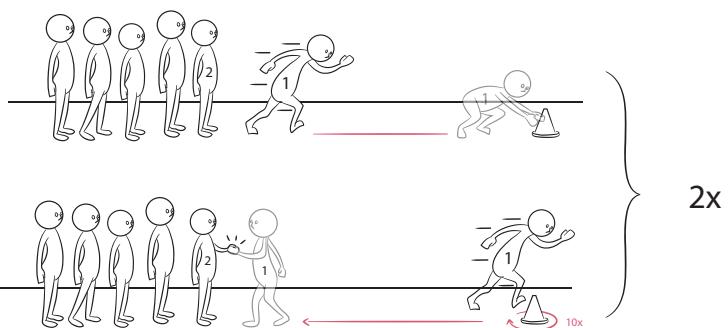
Le soldat ivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 cône par groupe.

Comment jouer

Il s'agit d'une course de relais. Diviser la classe en 6 groupes. Chaque élève se tient debout derrière un autre. Mettre un cône à 30 mètres de chaque équipe. Au signal de l'enseignant, le premier élève de chaque groupe doit courir vers le cône. Ils doivent toucher le cône avec une main, tourner 10 fois autour de ce cône et revenir rapidement en courant dans leur équipe. Il/elle tape dans la main du second joueur de son équipe qui doit faire pareil. Chaque élève doit courir deux fois. La première équipe à finir la course remporte la partie.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent garder le sens de l'orientation même lorsqu'ils ont la tête qui tourne.

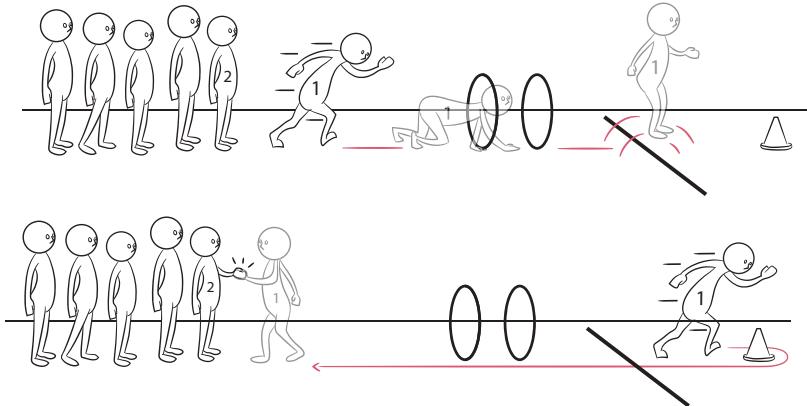
A observer: Les élèves doivent courir lorsque le co-équipier tape dans leur main.

La course parsemée d'obstacles

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Il s'agit d'une course de relais. Former des groupes de 10 élèves, formant un rang. Mettre 2 cerceaux, une corde de 30 mètres et un cône. Au signal de l'enseignant, le premier élève de chaque groupe doit courir et passer à travers deux cerceaux étant à quatre pattes, sauter la corde, courir autour du cône et retourner dans le groupe. Lorsque l'élève retourne, il/elle doit taper dans la paume du second élève qui doit faire pareil.



Objectif du jeu

- Sauter et passer les obstacles.
- Utiliser les sens.

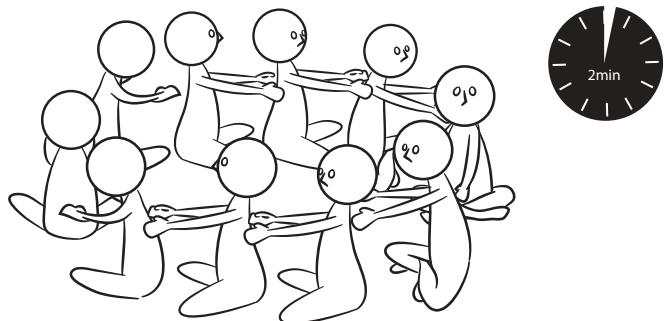
A observer: Remplacer les cerceaux par autre chose s'il n'en a pas assez de disponible.

Massage en cercles

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves doivent être assis formant un cercle et regardant le dos de l'autre. Chaque élève masse le dos de celui/celle qui est en face pendant 2 minutes. Au signal de l'enseignant se tourner et masser celui/celle dans l'autre sens.



Objectif du jeu

- Relaxation profonde pendant le massage du dos. Changer de direction dans le cercle.

A observer: Être attentif aux impressions des autres. Masser doucement.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 8 ballons.
- 1 cerceau.

Passer le ballon

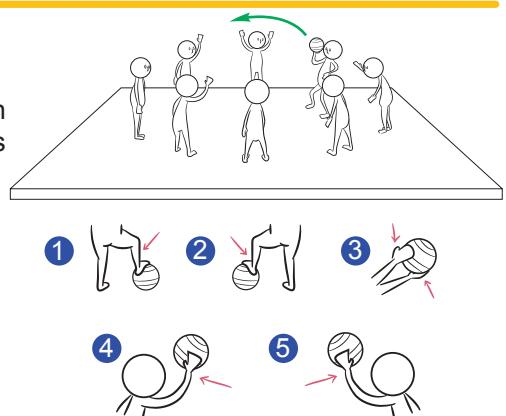
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 8 ballons.

Comment jouer

Dire aux élèves de faire un cercle de 7 à 10 élèves, avec un ballon par cercle. Toujours garder le même ordre et repéter chaque tour trois fois. Les élèves doivent exécuter les tâches suivantes:

1. Passer le ballon avec le pied d'appui.
2. Passer le ballon avec l'autre pied (pas le pied d'appui).
3. Passer le ballon avec les deux mains.
4. Lancer le ballon avec la main la plus utilisée.
5. Lancer le ballon avec la main la moins utilisée.



Objectif du jeu

- Pratiquer les activités avec les membres les moins utilisées.
- Lancer et attraper avec la main la moins utilisée.

A observer: La capacité des élèves à utiliser leurs membres. Faire un petit cercle en cas de difficultés.

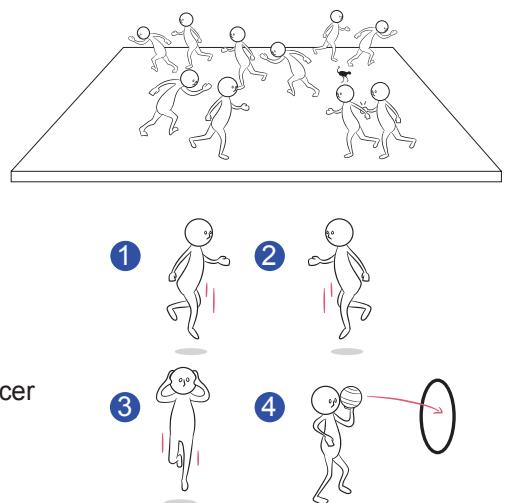
L'autruche

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 1 cerceau, 1 ballon.

Comment jouer

5 élèves doivent toucher les autres autant de fois que possible. Les autres doivent courir et les dribbler. Dès que celui qui attrape touche un élève, cet élève devient une autruche. L'autruche peut être relâchée si elle execute une tâche: Sauter sur un pied jusqu'à aller taper la paume d'une autre autruche. Après cela, les deux autruches sont libres. Après 4 à 5 minutes, changer ceux qui doivent attraper et les tâches des autruches.



1. Sauter sur le pied d'appui.
2. Sauter sur l'autre pied (pas le pied d'appui).
3. Sauter sur le pied d'appui, les mains sur les oreilles.
4. Aller chez l'enseignant qui a le cerceau. A 2 mètres du cerceau, lancer un ballon à travers le cerceau avec l'une des deux mains.

L'autruche

Objectif du jeu

- Pratiquer les activités avec les membres les moins utilisés.
- Équilibre sur l'autre pied (pas le pied d'appui).
- Lancer le ballon à travers le cerceau avec les deux mains.

A observer: S'assurer que les élèves sont droits et dans une position ferme. Ils doivent garder l'équilibre. Qu'ils utilisent leurs mains pour être en équilibre.

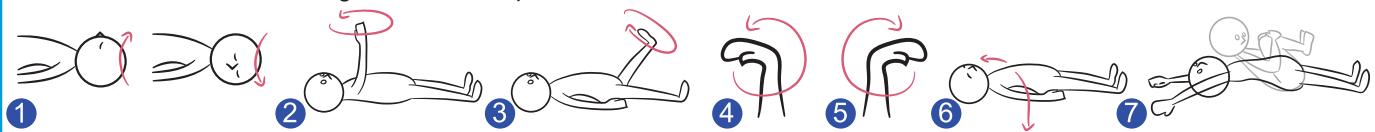
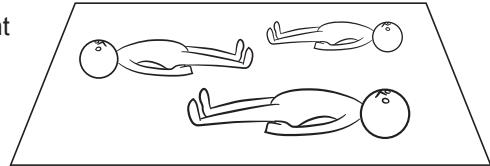
Relaxation

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dire aux élèves de s'étendre au sol les yeux fermés. Après avoir réalisé les tâches 1 à 6, dire aux élèves de se lever tout doucement.

- Bougez votre tête de la droite vers la gauche et vice versa pendant 20 secondes.
- Utilisez votre bras droit pour dessiner un grand cercle dans le ciel. Changez de bras et répéter l'exercice.
- Utiliser votre pied pour dessiner un grand cercle devant vous. Changer de jambe et répéter l'exercice.
- Faites un cercle avec votre main droite dans une direction et après quelques répétitions changez la direction.
- Faites un cercle avec votre main gauche dans une direction et après quelques répétitions changez la direction.
- Roulez dans les deux sens.
- Dire aux élèves de bouger tout leur corps et s'étirer.



Objectif du jeu

- Sentir et bouger les différentes parties du corps. Apprendre la différence entre les mouvements de la droite et la gauche. Apprendre à isoler une partie du corps.

A observer: Connaître la différence entre la gauche et la droite. Capacité de bouger le corps en différentes positions.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 1 cerceau.
- Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

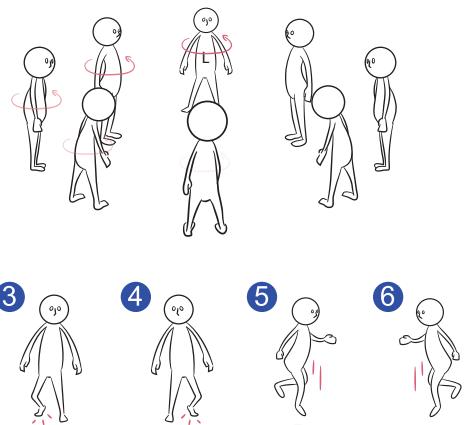
La vague

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Dire aux élèves de former un cercle de 7 à 10 personnes. Chaque groupe a un chef. Le chef commence toujours la vague en exécutant la tâche requise. La vague part de la droite jusqu'à revenir à celui/elle qui a commencé. Répéter chaque action trois fois et essayer d'aller de plus en plus vite à chaque action.

1. Tourner sur la gauche.
2. Tourner sur la droite.
3. Cacheter avec le pied droit.
4. Cacheter avec le pied gauche.
5. Se tenir sur le pied droit et sauter.
6. Se tenir sur le pied gauche et sauter.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent apprendre à garder leur équilibre.
- Tourner sur place à gauche et à droite.

A observer: L'utilisation des membres et faire la différence entre chaque côté.

L'autruche

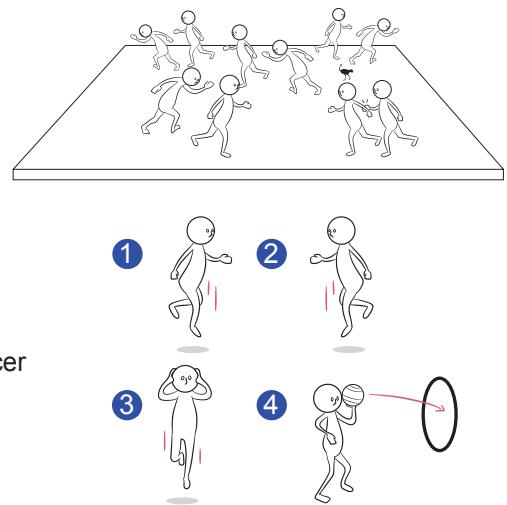
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 1 cerceau, 1 ballon.

Comment jouer

5 élèves doivent toucher les autres autant de fois que possible. Les autres doivent courir et les dribbler. Dès que celui qui attrape touche un élève, cet élève devient une autruche. L'autruche peut être relâchée si elle exécute une tâche: Sauter sur un pied jusqu'à aller taper la paume d'une autre autruche. Après 4 à 5 minutes, changer ceux qui doivent attraper et les tâches des autruches.

1. Sauter sur le pied d'appui.
2. Sauter sur l'autre pied (pas le pied d'appui).
3. Sauter sur le pied d'appui, les mains sur les oreilles.
4. Aller chez l'enseignant qui a le cerceau. A 2 mètres du cerceau, lancer un ballon à travers le cerceau avec l'une des deux mains.



L'autruche

Objectif du jeu

- Pratiquer les activités avec les membres les moins utilisés.
- Equilibre sur l'autre pied (pas le pied d'appui).
- Lancer le ballon à travers le cerceau avec les deux mains.

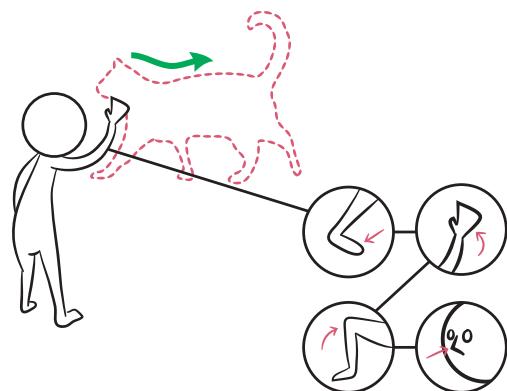
A observer: S'assurer que les élèves sont droits et dans une position ferme. Ils doivent garder l'équilibre. Qu'ils utilisent leurs mains pour être en équilibre.

Ecriture avec le corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dire aux élèves de dessiner en l'air un animal avec une partie de leurs corps. Ils peuvent utiliser par exemple le nez ou le coude. Choisir 6 différentes parties du corps et dessinez trois animaux différents.



Objectif du jeu

- Pratiquer les activités avec les parties du corps les moins utilisées.

A observer: La concentration et la créativité.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 8 ballons.
- 8 cerceaux.
- 16 cônes.
- 8 balles de tennis.

Passer le ballon

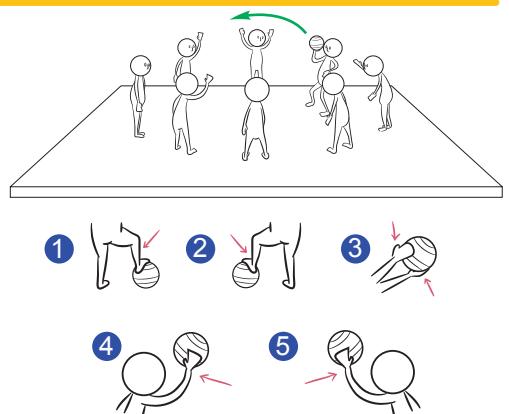
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 8 ballons.

Comment jouer

Dire aux élèves de faire un cercle de 7 à 10 personnes, avec un ballon par cercle. Toujours garder le même ordre et repéter chaque tour trois fois. Exécuter les tâches suivantes:

1. Passer le ballon avec le pied d'appui.
2. Passer le ballon avec l'autre pied (pas le pied d'appui).
3. Passer le ballon avec les deux mains.
4. Lancer le ballon avec la main la plus utilisée.
5. Lancer le ballon avec la main la moins utilisée.



Objectif du jeu

- Pratiquer les activités avec les membres les moins utilisées.
- Lancer et attraper avec la main la moins utilisée.

A observer: La capacité des élèves à utiliser leurs membres. Faire un petit cercle en cas de difficultés.

Jeu du courrier

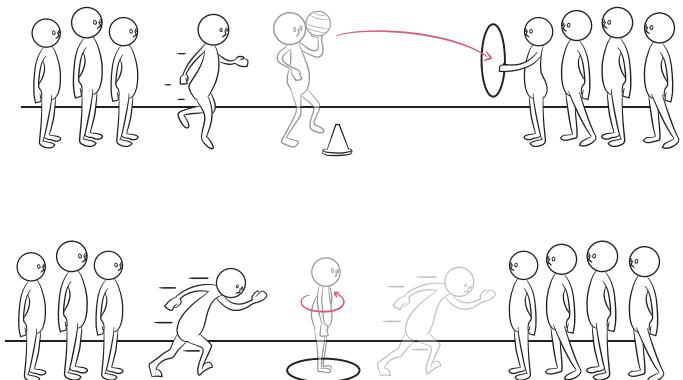
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 8 cerceaux, 16 cônes, 8 balles de tennis.

Comment jouer

Former des équipes de 8 élèves qui participent à une course. 4 d'entre eux sont debout sur un côté de l'aire de jeu, 4 autres sont de l'autre côté à environ 20 mètres des autres. Celui/celle en tête de chaque côté tient un cerceau en main.

- **Premier tour:** Au signal de l'enseignant, l'élève en tête de l'autre rang saute la zone délimitée avec son pied d'appui, prend une balle et essaie de la lancer à travers le cerceau tenue par l'élève en tête de l'autre côté avec la main la plus utilisée. S'il réussit, l'élève suivant court et donne le cerceau à l'élève derrière lui. En cas d'échec, essayer jusqu'à réussir.
- **Second tour:** Répéter l'action, mais laisser les élèves accomplir les tâches avec la main et le pied le moins utilisés.



Jeu du courier

- Troisième tour:** Placez le cerceau au milieu du parcours. Les élèves courent vers le cerceau, tournent autour 5 fois d'un côté, 5 fois de l'autre, et courent vers ses partenaires de l'autre côté de l'aire de jeu.

Objectif du jeu

- Développer l'esprit d'équipe, s'encourager, être capable d'utiliser ses membres.

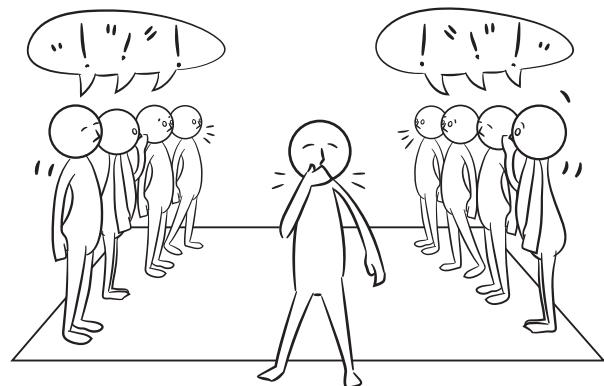
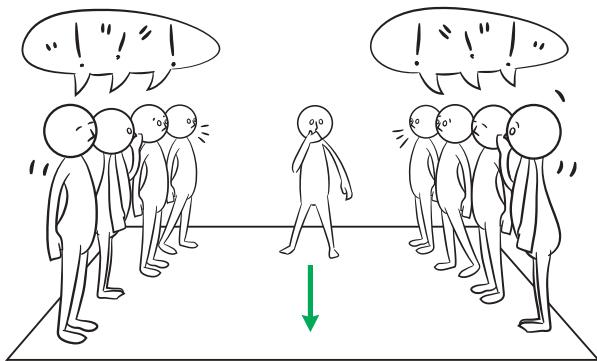
A observer: S'assurer que les élèves se motivent entre eux.

La vallée du rire

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Debout, les élèves font deux rangs, distants d'un mètre. Un élève marche entre les deux rangées d'élèves (le long de la vallée). L'élève qui marche le long de la vallée ne doit pas rire. Ceux qui forment le long de la vallée doivent faire des grimaces.



Objectif du jeu

- Marcher le long de la vallée sans rire.

A observer: Les élèves qui forment la vallée doivent faire des grimaces pour faire rire celui/celle qui passe.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 8 cerceaux.
- 16 cônes.
- 8 balles de tennis.

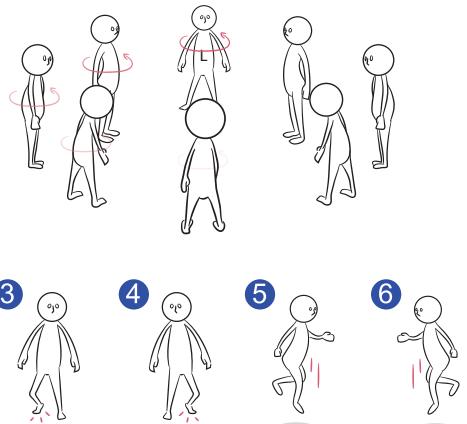
La vague

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Dire aux élèves de former un cercle de 7 à 10 personnes. Chaque groupe a un chef. Le chef commence toujours la vague en exécutant la tâche requise. La vague part de la droite jusqu'à revenir à celui/celle qui a commencé. Repéter chaque action trois fois et essayer d'aller de plus en plus vite à chaque action.

1. Tourner sur la gauche.
2. Tourner sur la droite.
3. Cacheter avec le pied droit.
4. Cacheter avec le pied gauche.
5. Se tenir sur le pied droit et sauter.
6. Se tenir sur le pied gauche et sauter.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent apprendre à garder leur équilibre.
- Tourner sur place à gauche et à droite.

A observer: L'utilisation des membres et faire la différence en chaque côté.

Jeu du courrier

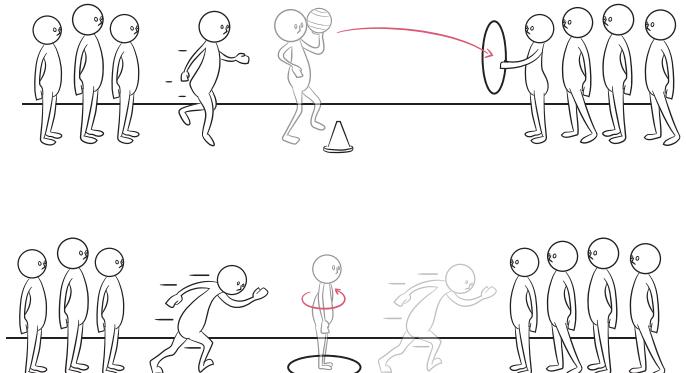
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 8 cerceaux, 16 cônes, 8 balles de tennis.

Comment jouer

Former des équipes de 8 élèves qui participant à une course. 4 d'entre eux sont debout sur un de l'aire de jeu, 4 autres sont de l'autre côté à environ 20 mètres des autres. Celui/celle en tête de chaque côté tient un cerceau en main.

- **Premier tour:** Au signal de l'enseignant, l'élève en tête de l'autre rang saute la zone délimitée avec son pied d'appui, prend une balle et essaie de la lancer à travers le cerceau tenu par l'élève en tête par l'élève de l'autre coté avec la main la plus utilisée. S'il réussit l'élève suivant cour et donne le cerceau à l'élève derrière lui. En cas d'échec, essayer jusqu'à réussir.
- **Second tour:** Répéter l'action, mais laisser les élèves accomplir les tâches avec la main et le pied le moins utilisé.



Jeu du courrier

- Troisième tour:** Placez le cerceau au milieu du parcours. Les élèves courent vers le cerceau, tournent autour 5 fois d'un côté, 5 fois de l'autre, et courent vers ses partenaires de l'autre côté de l'aire de jeu.

Objectif du jeu

- Développer l'esprit d'équipe, s'encourager, être capables d'utiliser ses membres.

A observer: S'assurer que les élèves se motivent entre eux.

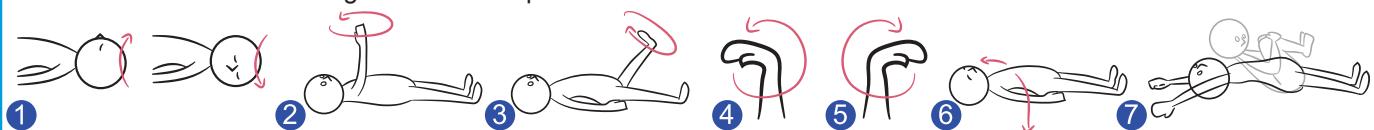
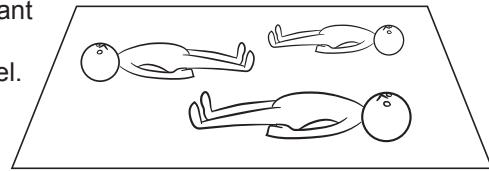
Relaxation du corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dire aux élèves de s'étendre au sol les yeux fermés. Après avoir réalisé les tâches 1 à 6, dire aux élèves de se lever tout doucement.

- Bougez votre tête de la droite vers la gauche et vice versa pendant 20 secondes.
- Utilisez votre bras droit pour dessiner un grand cercle dans le ciel.
- Changez de bras et répétez l'exercice.
- Utiliser votre pied pour dessiner un grand cercle devant vous.
- Changer de jambe et répéter l'exercice.
- Faites un cercle avec votre main droite dans une direction et après quelques répétitions changez.
- Faites un cercle avec votre main gauche dans une direction et après quelques répétitions changez.
- Rouler dans les deux sens.
- Dire aux élèves de bouger tout leur corps et s'étirer.



Objectif du jeu

- Sentir et bouger les différentes parties du corps. Apprendre la différence entre les mouvements de la droite et la gauche. Apprendre à isoler une partie du corps.

A observer: Connaître la différence entre la gauche et la droite. Capacité de bouger le corps en différentes positions.



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

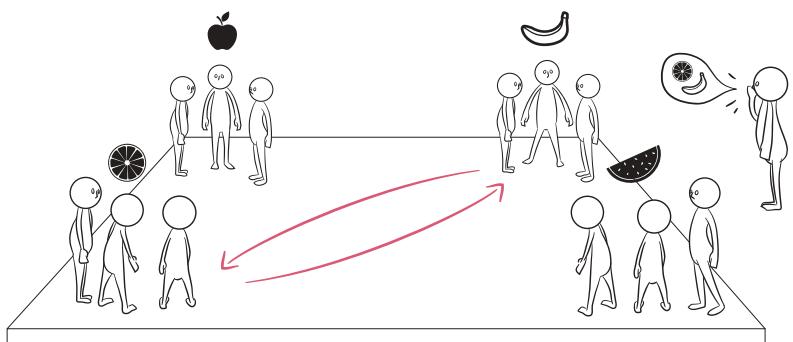
- 4 ballons moux.
- 2 cônes.

Panier de fruits

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en 4 groupes. Chaque groupe se place à l'angle et prend le nom d'un fruit: Pomme, orange, banane et pastèque. Lorsque l'enseignant dit deux des fruits, ces groupes doivent changer de place et aller à l'autre angle.



Lorsque l'enseignant dit panier de fruits, tous les élèves courent et s'asseoyent au centre de l'aire de jeu. Vous pouvez changer d'activités exemple: Sautiller comme un lapin ou sauter comme une grenouille

Objectif du jeu

- Courir sans se cogner.
- Ecouter attentivement ce que l'enseignant dit.

A observer: La capacité à se rappeler lorsque c'est son tour.

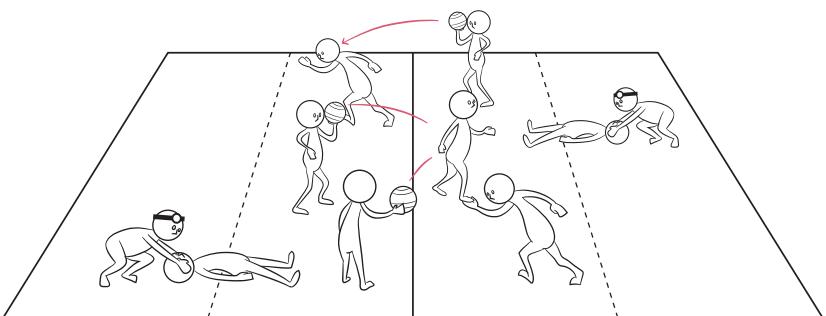
Le médecin

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 à 3 ballons.

Comment jouer

Diviser les élèves en deux groupes et leur attribuer une moitié du terrain. Chaque équipe doit choisir sécrètement un coéquipier pour être "le docteur". Ils doivent lancer des ballons à l'équipe adverse. Le docteur a la possibilité de ramener un coéquipier touché, par le ballon dans le jeu en le tirant jusqu'à l'hôpital.



Si l'élève est touché par le ballon, il doit s'asseoir sur place et le docteur essaiera de sauver le/la coéquipier sans être touché. Si le docteur est touché, les autres membres de son équipe sont éliminés.

Objectif du jeu

- Eviter le ballon, jouer en équipe et toujours protéger le docteur, être adroit.

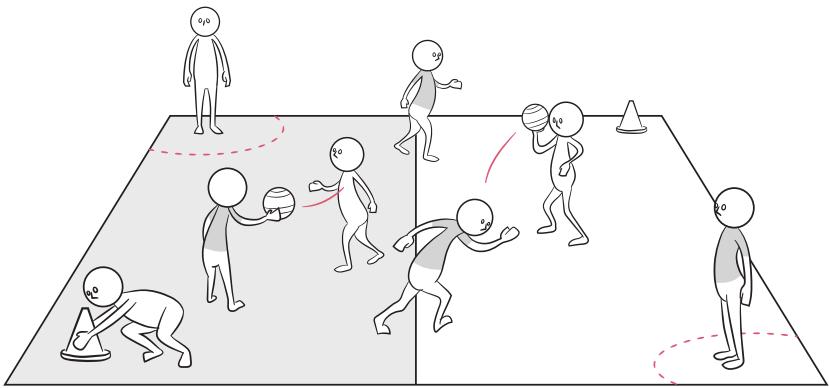
A observer: S'assurer que l'équipe est éliminée lorsque le docteur est touché.

Attraper le drapeau

Outils: 2 à 3 ballons.

Comment jouer

Diviser les élèves en deux groupes et leur attribuer une moitié du terrain. Chaque équipe choisit un endroit où ils gardent leur drapeau et une prison où ils garderont leurs prisonniers. Chaque équipe essaie de prendre le drapeau de l'autre équipe. Lorsque le membre d'une équipe s'aventure sur le territoire de l'autre équipe, il/elle risque d'être tapé par un ballon.



S'il est pris, il est envoyé dans leur prison, où il reste jusqu'à ce qu'il soit touché par un membre de son propre groupe. Lorsque qu'un élève prend le drapeau de l'autre équipe sans être tapé par un ballon et retourne avec ce drapeau dans son propre camp, son équipe est gagnante.

Objectif du jeu

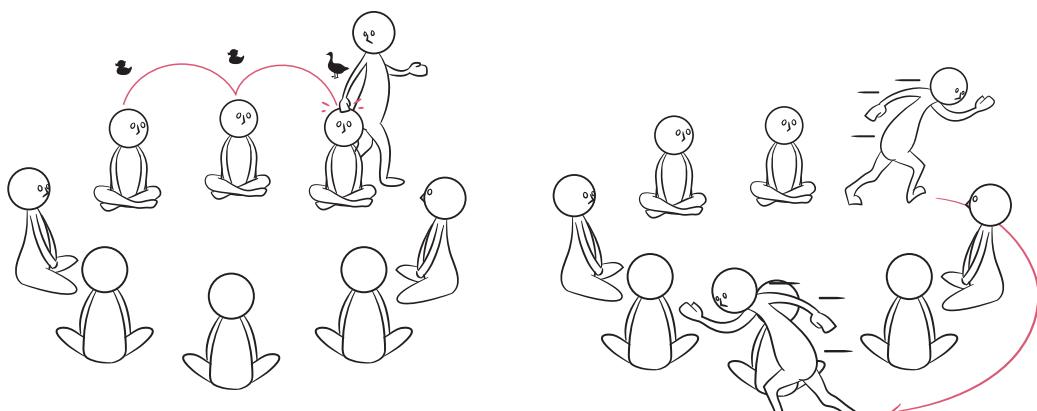
- Être rapide, agile, jouer en équipe et développer une stratégie de jeu.

A observer: Si le jeu devient trop difficile pour les élèves, utilisez plus de ballons. S'il y a plusieurs élèves dans la classe, les diviser en 4 groupes qui s'affronteront 2 à 2.

Canard et oie

Comment jouer

Les élèves assis forment un cercle. Un autre marche à l'extérieur du cercle en touchant la tête de ceux qui sont assis en disant "canard, canard, canard". Lorsqu'un élève A touche la tête d'un autre et dit "oie", l'élève assis devient l'oie et poursuit l'élève A autour du cercle. L'oie essaie d'attraper l'élève A avant de s'asseoir à sa place. Si l'oie attrape l'élève A, le A s'assoit au milieu du cercle. L'oie finit de jouer le rôle de l'élève A. L'élève assis au milieu quitte cet espace et rejoint le cercle lorsqu'un autre élève est attrapé.



Objectif du jeu

- Améliorer les mouvements, synchronisation et vitesse.

A observer: Faire deux ou trois cercles s'il y a plusieurs élèves.



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

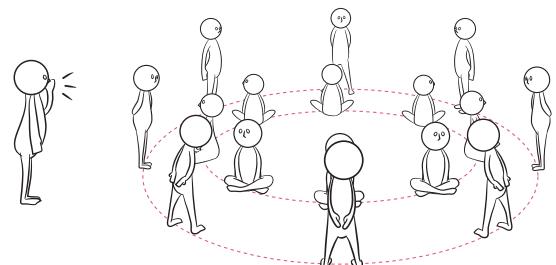
- Environ 6 ballons.

Indiens et tipis

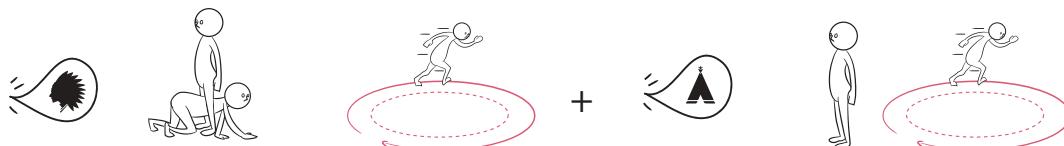
Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Ce jeu peut être réalisé avec toute la classe. Chaque élève trouve un partenaire et toute la classe fait un double cercle. Le partenaire assis à terre, pieds croisés, est "l'indien". Le partenaire en face, les pieds écartés, est le "tipi". Indiquer aux élèves de quel côté ils vont courir et le point de départ de la course.



L'enseignant crie "indien" ou "tipi". Les indiens entrent dans leur tipi en passant par les jambes de leurs partenaires et courent vite autour du cercle et reviennent à leur tipi en passant à travers les jambes de leurs partenaires et s'assoient pieds croisés. Les élèves arrêtés en dehors du tipi doivent faire le tour du cercle et revenir à leurs positions le plus vite que possible. Ensuite ils changent de groupe.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent écouter attentivement et réagir vite lorsque c'est leur tour. Ils doivent courir pour améliorer leur rythme cardio-vasculaire.

A observer: Ne pas pousser un autre élève. Les dépassemens doivent se faire de l'extérieur.

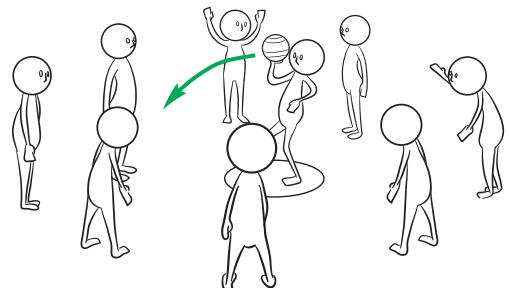
Passer et suivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 6 ballons.

Comment jouer

Un joueur au centre dans un cercle passe le ballon à un autre en dehors de ce cercle. Il/elle suit sa passe et échange sa place avec le joueur à qui il/elle a fait la passe, ainsi de suite.



Objectif du jeu

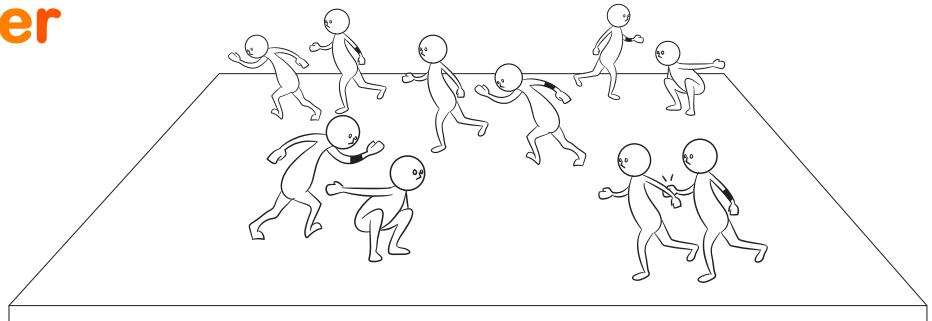
- Eviter le ballon, essayer de jouer en équipe.

A observer: S'assurer que celui qui passe le ballon sort du cercle et celui qui a reçu le ballon rentre.

Toilette

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cônes. Choisir 6 élèves chargés d'attraper. Le reste des élèves courent sur l'aire de jeu. Dès qu'un élève est attrapé, il/elle doit s'accroupir et tirer un bras sur le côté en faisant semblant d'être sur un WC.



Dès qu'un autre élève s'assoit sur le WC en tendant les bras, le premier accroupit est libre. Après 3 à 4 minutes, changer ceux qui doivent attraper les autres.

Objectif du jeu

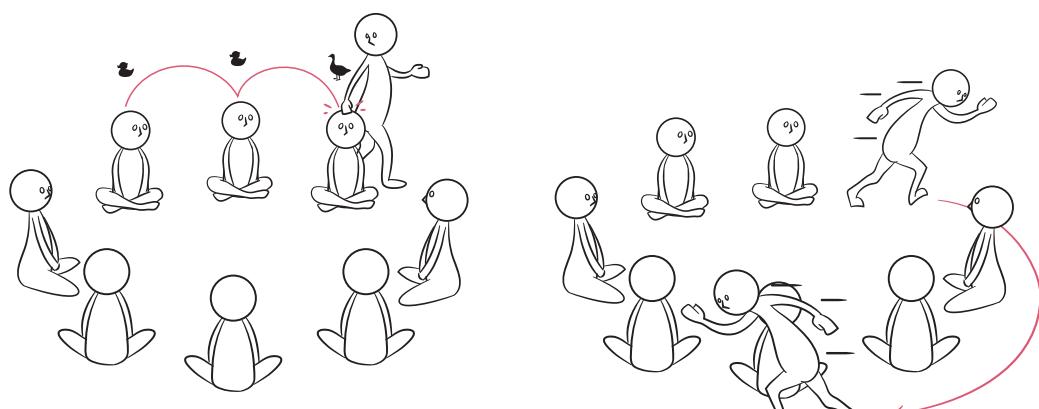
- Courir dans tous les sens sans se cogner.

A observer: S'assurer que l'élève reste accroupi et ne se relève que lorsqu'un autre s'accroupit.

Canard et oie

Comment jouer

Les élèves assis forment un cercle. Un autre marche à l'extérieur du cercle en touchant la tête saying de ceux qui sont assis en disant "canard, canard, canard". Lorsqu'un élève A touche la tête d'un autre et dit "oie", l'élève assit devient l'oie et poursuit l'élève A autour du cercle. L'oie essaie d'attraper l'élève A avant de s'asseoir à sa place. Si l'oie attrape l'élève A, le A s'assoit au milieu du cercle. L'oie finit de jouer le rôle de l'élève A. L'élève assi au milieu quitte cet espace et rejoint le cercle lorsqu'un autre élève est attrapé.



Objectif du jeu

- Améliorer les mouvements, synchronisation et vitesse.

A observer: Faire deux ou trois cercles, s'il y a plusieurs élèves.



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

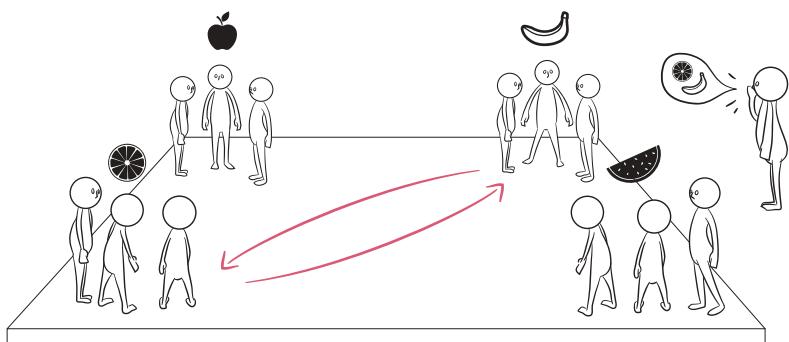
- 3 ballons.

Paniers de fruits

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en 4 groupes. Chaque groupe se place à l'angle et prend le nom d'un fruit: Pomme, orange, banane et pastèque. Lorsque l'enseignant dit deux des fruits, ces groupes doivent changer de place et aller à l'autre angle. Lorsque l'enseignant dit panier de fruits, tous les élèves courrent et s'asseoyent au centre de l'aire de jeu.



Vous pouvez changer d'activités, par exemple: sautiller comme un lapin ou sauter comme une grenouille.

Objectif du jeu

- Courir sans se cogner.
- Écouter attentivement ce que l'enseignant dit.

A observer: La capacité à se rappeler lorsque c'est son tour.

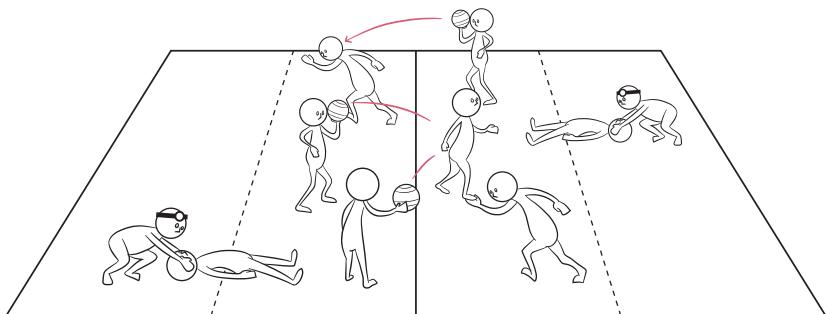
Le médecin

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 à 3 ballons.

Comment jouer

Diviser les élèves en deux groupes et leur attribuer une moitié du terrain. Chaque équipe doit choisir sécrètement un coéquipier pour être "le docteur". Ils doivent lancer des ballons à l'équipe adverse. Le docteur a la possibilité de ramener un coéquipier touché par le ballon dans le jeu en le tirant jusqu'à l'hôpital.



Si l'élève est touché par le ballon, il doit s'asseoir sur place et le docteur essaiera de sauver le coéquipier sans être touché. Si le docteur est touché, les autres membres sont éliminés.

Objectif du jeu

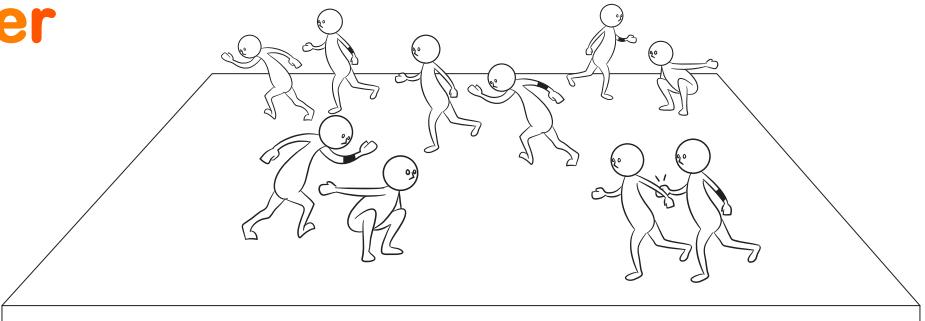
- Eviter le ballon, jouer en équipe et toujours protéger le docteur, être adroit.

A observer: S'assurer que l'équipe est éliminée lorsque le docteur est touché.

Toilette

Comment jouer

Délimiter l'aire de jeu avec les cones. Choisir 6 élèves chargés d'attraper les autres. Le reste des élèves courrent sur l'aire de jeu. Dès qu'un élève est attrapé, il/elle doit s'accroupir et tirer un bras sur le côté en faisant semblant d'être sur un WC.



Dès qu'un autre élève s'assoit sur le WC en tendant le bras, le premier élève accroupi est libre. Après 3 à 4 minutes, changer ceux qui doivent attraper les autres.

Objectif du jeu

- Courir dans tous les sens sans se cogner.

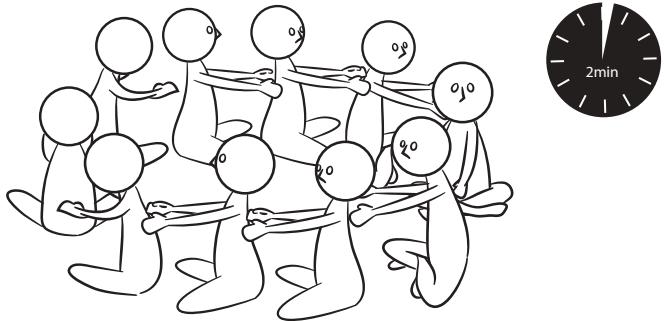
A observer: S'assurer que l'élève reste accroupi et ne se relève que lorsqu'un autre s'accroupit.

Massage en cercles

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves doivent être assis formant un cercle et regardant le dos de l'autre. Chaque élève masse le dos de celui/celle qui est en face pendant 2 minutes. Au signal de l'enseignant se tourner et masser celui/celle dans l'autre sens.



Objectif du jeu

- Relaxation profonde pendant le massage du dos. Changer de directions dans le cercle.

A observer: Être attentif aux impressions des autres. Masser doucement.



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

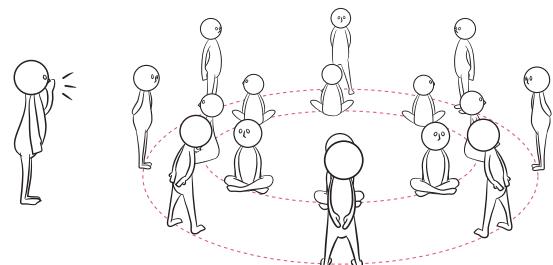
- 6 ballons de football.
- 4 ballons mous.

Indiens and tipi

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Ce jeu peut être réalisé avec toute la classe. Chaque élève trouve un partenaire et toute la classe fait un double cercle. Le partenaire assis à terre, pieds croisés, est "l'indien". Le partenaire en face, les pieds écartés, est le "tipi". Indiquer aux élèves de quel côté ils vont courir et le point de départ de la course.



L'enseignant crie "indien" ou "tipi". Les Indiens entrent dans leur tipi en passant par les jambes de leurs partenaires et courent vite autour du cercle et reviennent à leur tipi en passant par les jambes de leur partenaire et s'assoient pieds croisés. Les élèves arrêtés en dehors du tipi doivent faire le tour du cercle et revenir à leurs positions le plus vite possible. Ensuite ils changent de groupe.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent écouter attentivement et réagir vite lorsque c'est leur tour. Ils doivent courir pour améliorer leur rythme cardio-vasculaire.

A observer: Ne pas pousser un autre élève. Les dépassemens doivent se faire de l'extérieur.

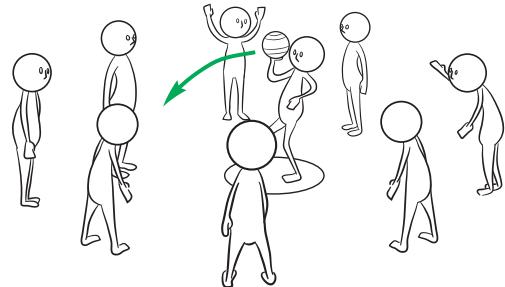
Passer et suivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 6 ballons.

Comment jouer

Un joueur au centre dans un cercle passe le ballon à un autre en dehors de ce cercle. Il/elle suit sa passe et échange sa place avec le joueur à qui il/elle a fait la passe, ainsi de suite.



Objectif du jeu

- Eviter le ballon, essayer de jouer en équipe.

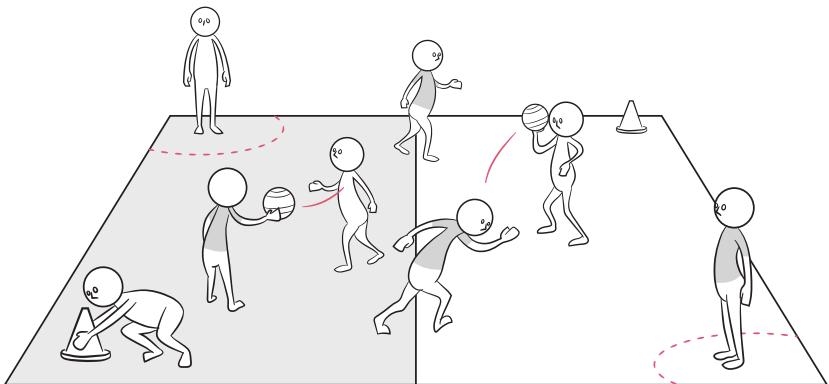
A observer: S'assurer que celui qui passe le ballon sorte du cercle et celui qui a reçu le ballon rentre.

Attraper le drapeau

Outils: 2 à 3 ballons.

Comment jouer

Diviser les élèves en deux groupes et leur attribuer une moitié du terrain. Chaque équipe choisit un endroit où ils gardent leur drapeau et une prison où ils garderont leurs prisonniers. Chaque équipe essaie de prendre le drapeau de l'autre équipe. Lorsque le membre d'une équipe s'aventure sur le territoire de l'autre équipe, il/elle risque d'être tapé par un ballon.



S'il est pris, il est envoyé dans leur prison, où il reste jusqu'à ce qu'il soit touché par un membre de son propre groupe. Lorsqu'un élève prend le drapeau de l'autre équipe sans être tapé par le ballon et retourne avec ce drapeau dans son propre camp, son équipe gagne.

Objectif du jeu

- Être agile, jouer en équipe et développer une stratégie de jeu.

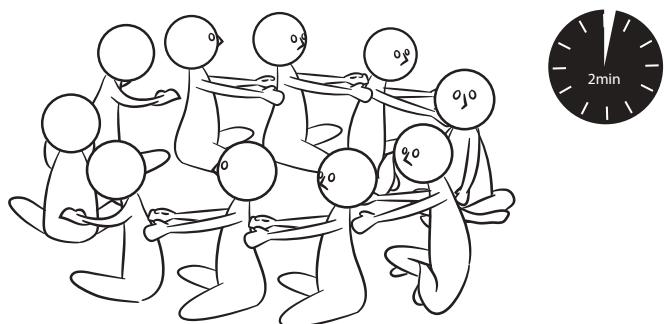
A observer: Si le jeu devient trop difficile pour les élèves, utilisez plus de ballons. S'il y a plusieurs élèves dans la classe, les diviser en 4 groupes qui s'affrontent 2 à 2.

Massage en cercles

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves sont assis en cercle regardant l'élève suivant. Chaque élève doit pendant 2 minutes masser le dos de l'élève en face de lui. Au signal de l'enseignant se tourner et masser celui/celle dans l'autre sens.



Objectif du jeu

- Relaxation profonde pendant le massage du dos. Changer de directions dans le cercle.

A observer: Etre attentif aux impressions des autres. Masser doucement.



Evaluation: Education physique

Nom et prénom: _____

Date: _____

Classe: _____

Barème: **5 points:** Objectifs atteints avec brio.

3 à 4 points: Objectifs atteints.

1 à 2 points: Quelques objectifs atteints.

0 points: Objectifs pas atteints.

	1ère période	2ème période	3ème période	4ème période
1) Participation				
2) Concentration/endurance				
3) Progrès d'apprentissage				
4) Réalisation des objectifs				
5) Compétences interactives sociales				
6) Engagement/attitude				
Total des points (max 30):				
Note:				

Commentaires:

Echelle de réalisation: Notation

Total des points	Pourcentage	Note finale
25-30	Accomplissement exceptionnel	7
22-24	Accomplissement méritoire	6
19-21	Accomplissement substantiel	5
16-18	Accomplissement modéré	4
13-15	Accomplissement adéquat	3
9-12	Accomplissement élémentaire	2
0-8	Non accompli	1

BON COURAGE!

