KaziLafya

Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

NIVEAU 2
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, Departement 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 chalereux 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 materiel 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 élement, le consentement écrit des titulaires de droits d'auteur doit être obtenu à l'avance.

© 2018 *KaziBantu*

NELSON MANDELA UNIVERSITY

University of Basel

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

DSBG
UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health

NOVARTIS | The Novartis Foundation

Leçons

Niveau 2

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 2 Education physique**	**9**
	Leçon 1: Capacité de mouvements	10
	Leçon 2: Capacité de mouvements	12
	Leçon 3: Capacité de mouvements	14
	Leçon 4: Capacité 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	28
	Leçon 11: Rythme	30
	Leçon 12: Rythme	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**

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 contributent au manque de l'APMV.

En incorporant des leçons d'éducation physique dans le programme scolaire, l'école jouera un role important en contribuant de manière significative à l'atteinte de l'objectif des recommendations 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'écoliers 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 coût 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**
	Phase intermédiaire	**Leçons: 32** **Evaluations: 4**
		Leçons: 32 **Evaluations: 4**
		Leçons: 32 **Evaluations: 4**
	Phase supérieure	**Leçons: 32** **Evaluations: 4**

EDUCATION PHYSIQUE

KaziKidz

Niveau 2 | Leçon 1 | Durée: 40 min

Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 10 balles.
- Des cônes.

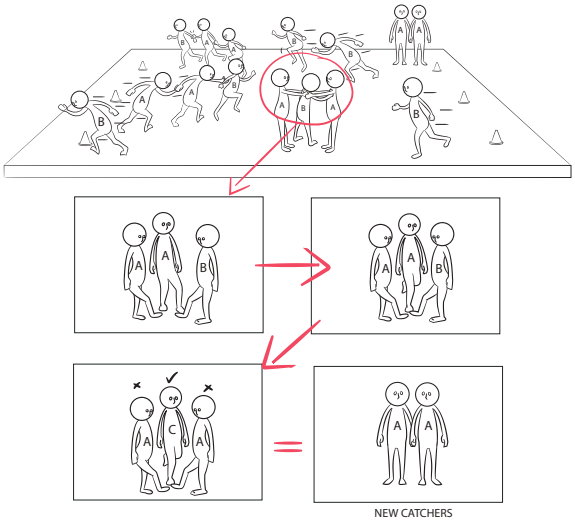
Le chanceux

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement requis.

Comment jouer

Choisissez six groupes de deux d'attrapeurs. Si un élève est attrapé par une paire, les trois élèves tiennent leur pied au milieu. En chœur, les élèves disent: "Qui est le chanceux?" Et ou soit laisser leur pied au milieu ou le retirer. Celui qui reste seul est "le chanceux" et est libre. Par exemple: Deux élèves retirent leur pied où il était avant, un élève le tire en arrière. Ainsi, l'élève qui a retiré le pied est le "chanceux". Les deux autres construisent la nouvelle équipe d'attrapeurs. Quand les trois élèves retirent leurs pieds ou les laissent au milieu, le chant est répété ensemble. Pour être juste, les attrapeurs ne devraient pas attraper "le chanceux" juste après le chant.



A ATTRAPEURS **B** NON RECEVEUR/COUREURS **C** LE CHANCEUX

Objectif du jeu

- Améliorer les capacités de réaction.

A observer: Fair-play. S'il est trop difficile pour les attrapeurs, limiter le champ de jeu, ou choisir plus d'attrapeurs.

Balle de zombie

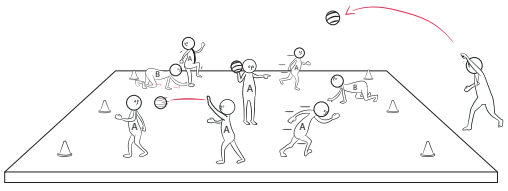
Partie principale
Durée: 10 min

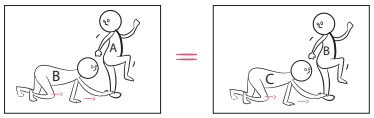
Outils: Balles, en fonction de la taille du groupe (4 à 7 élèves). (Plus vous ajoutez des balles au jeu, plus intéressant il devient.) Les cônes sont requis pour marquer l'aire de jeu.

Comment jouer

A VILLAGEOIS **B** ZOMBIES **C** ZOMBIES LIBERES

Marquez une zone avec des cônes. Les élèves (villageois) se dispersent librement dans cette zone. Dès que le jeu commence, l'instructeur lance quatre balles magiques sur le terrain de jeu. Si un villageois peut attraper une balle, il peut essayer de frapper un autre villageois avec la balle. Si un villageois est touché, il devient un zombie et doit ramper à 4 pattes sur le sol comme un zombie (les sons appropriés sont autorisés). Si un zombie peut toucher un villageois vivant, il devient un zombie et l'autre zombie est libéré.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de réaction.
- Echapper à la balle.

A observer: Les villageois doivent faire attention aux balles magiques, ils les transforment en zombies! Ils devraient également faire attention aux zombies sur le sol - ils peuvent aussi les transformer!

Course de relais

Partie principale
Durée: 10 min

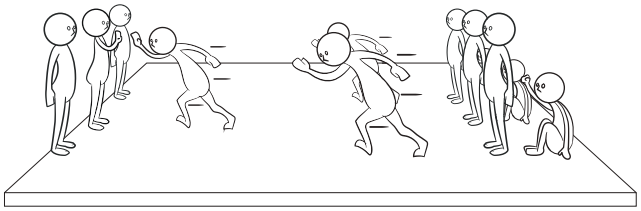
Outils: Des cônes pour marquer l'aire de jeu.

Comment jouer

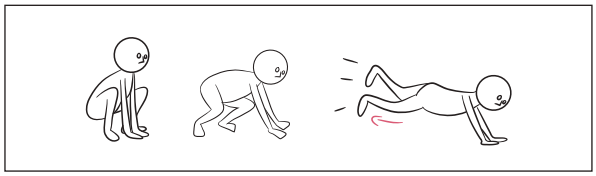
Divisez le groupe en six équipes. Chaque équipe se divise en deux et s'installe sur les côtés opposés de la salle. Lorsque l'enseignant donne un signal, la course commence. Le premier coureur doit courir (ou accomplir une action en fonction de la tâche) vers l'équipe se trouvant du côté opposé, et donner au premier élève faisant la queue un "high five". Chaque élève qui a terminé deux tours doit s'asseoir sur le sol. Le jeu s'arrête lorsque tous les élèves ont terminé leurs courses.

Tâche 1: Courir d'un côté à l'autre.
Tâche 2: Sauter comme une grenouille vers l'autre côté.
Tâche 3: Courir à quatre pattes vers l'autre côté.
Tâche 4: Courir en arrière vers l'autre côté.

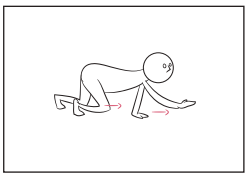
Tâche 1



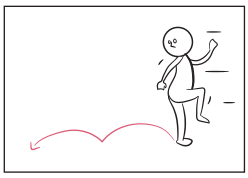
Tâche 2



Tâche 3



Tâche 4



Objectif du jeu

- Pratiquer le relais avec ou sans équipement.

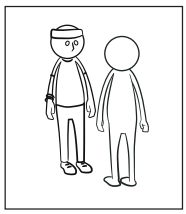
A observer: Dites aux élèves de jouer équitablement, et ne partez que lorsque l'autre coéquipier est arrivé et a applaudi. Encourager les élèves à accomplir correctement les tâches sans tricher.

Souviens-toi de moi (niveau I)

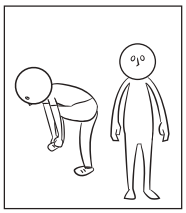
Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

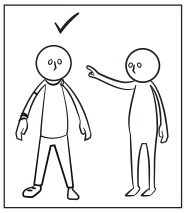
1



2



3



Demander à joueur de trouver un partenaire. Le but du jeu est de mémoriser ce que l'autre porte, comment il est habillé. L'élève aura du temps afin de mémoriser à quoi son partenaire ressemble (par exemple, comment sont ses cheveux, pantalon, chemise, mains et pieds). Ensuite, demander aux élèves de faire dos à ceux-ci, puis changer trois choses sur l'habillement partenaires (par exemple retrousser les manches). Après le signal de l'enseignant, les partenaires se retournent et devinent ce qui a changé sur l'autre. Chaque élève a 5 chances pour deviner ce qui a changé sur son partenaire. Enfin, changer de rôle et rejouer encore.

Objectif du jeu

Etant donné que ceci est un jeu de mémoire, le but est de développer l'attention et les capacités de mémorisation.

A observer: Être sûr que les élèves soient capables d'identifier les changements apparents et comprennent comment faire des changements sur leur apparence.

Niveau 2 | Leçon 2 | Durée: 40 min

Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 7 balles.
- Des cônes.

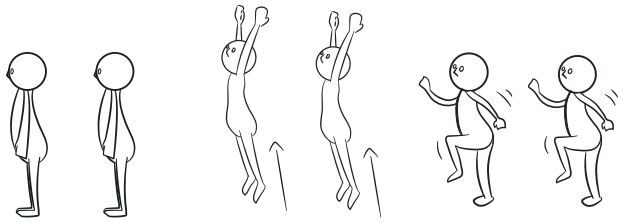
Suivre le du dirigeant (niveau II)

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves se mettent 2 à 2. La personne qui se tient devant (le dirigeant) fait divers mouvements (marche, saute, court, rampe, zigzague etc.) pendant son partenaire essaie de copier ces mêmes mouvements. Après deux minutes, changer de jeu de rôle.



Objectif du jeu

- Dire aux élèves d'être créatives et d'essayer d'inventer ou de passer à de nouveaux mouvements.

A observer: Fair-play. S'il est trop difficile pour les attrapeurs, limiter l'aiire de jeu, ou choisir plus d'attrapeurs.

Saisir le coffre au trésor

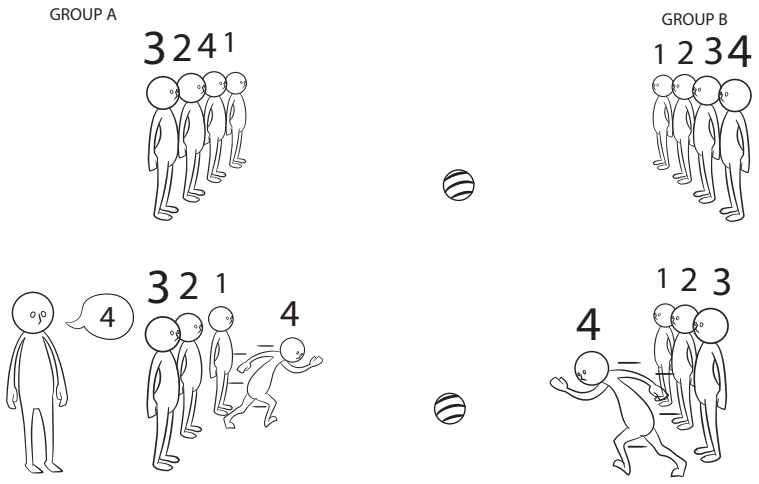
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles (ou utiliser des objets comme "trésors").

Comment jouer

Marquez deux aires de jeu et formez 4 groupes: A, B, C, D (groupe A contre B, groupe C contre D). Numéroter les membres de chaque group de 1 au nombre total de membres dans le groupe. Au milieu de l'aire de jeu se trouve le "coffre au trésor" (une balle, une chaussure ou autre chose).

Quand l'enseignant crie un numéro (par exemple 4), le numéro 4 de chaque équipe court et essaie d'attraper le coffre au trésor au milieu. L'équipe qui collecte le maximum de trésors est l'équipe gagnante.



Objectif du jeu

- Collecter le trésor avec le joueur de l'équipe adverse.

A observer: Vous pouvez aussi appeler deux numéros, tel que 2 et 4, dans ce cas, quatre élèves doivent courir. Assurez-vous que les autres élèves sont toujours en mouvement (sautant sur place).

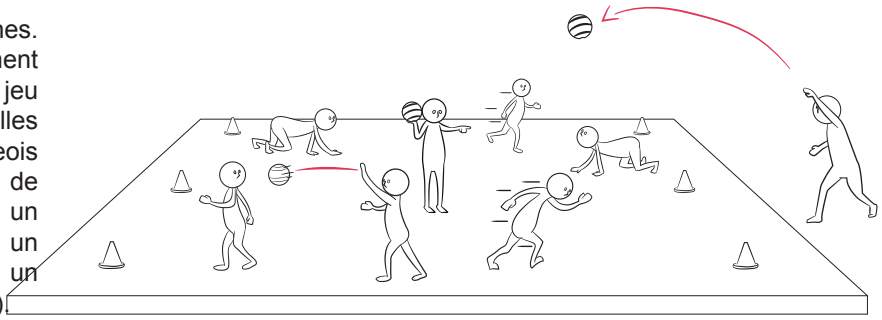
Balle de zombie

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des balles, en fonction de la taille du groupe (4 à 7 élèves) (plus vous ajoutez de balles au jeu, plus cela devient intéressant). Les cônes sont requis pour marquer la zone.

Comment jouer

Marquez une aire de jeu avec les cônes. Les élèves (villageois) occupent librement cette aire de jeu. Dès que le jeu commence, l'instructeur jette quatre balles magiques sur le terrain. Si un villageois attrape une balle, il doit essayer de frapper un autre villageois avec. Si un villageois est frappé, il devient un zombie et doit ramper comme un zombie (des cris appropriés sont permis).



Si un zombie arrive à toucher un vivant villageois, il devient un zombie et l'autre zombie est libéré.

Objectif du jeu

- Améliorer les capacités de réactions.
- Echapper à la balle.

A observer: Les villageois doivent faire attention aux boules magiques, ils les transforment en zombies! Ils devraient également faire attention aux zombies sur le sol. Ils peuvent aussi les transformer!

Rouler comme une balle

Relaxation
Durée: 5 min

Les élèves prétendent être une balle – rouler d'avant en arrière et de l'avant dans un mouvement circulaire. Ils devraient enrouler leurs bras autour de leurs genoux et soulever leurs pieds du sol.

Objectif du jeu

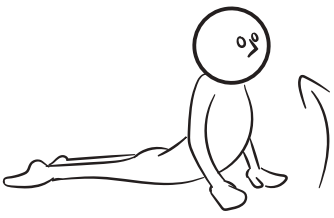
- Effectuer une vrille non locomotive – différentes façons de filer, filer seul.

A observer: Dites aux élèves de se faire aussi petits qu'ils peuvent, puis tendre et rouler.

S'étirer comme un cobra

Relaxation
Durée: 5 min

Les élèves doivent se coucher à plat ventre sur le sol, puis relever le haut du corps à l'aide des mains. Ils doivent s'étirer jusqu'à ce qu'ils sentent les muscles s'étirer. Faire cet étirement pendant environ 10 secondes, suivi d'un temps de repos de 10 secondes.



Objectif du jeu

- Etirer les muscle du tronc.

A observer: Veiller à ce que les élèves ne bougent pas la partie inférieure de leur corps, car la tension doit être maintenue sur le tronc.

Niveau 2 | Leçon 3 | Durée: 40 min

Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 1 balle.
- Des cônes.

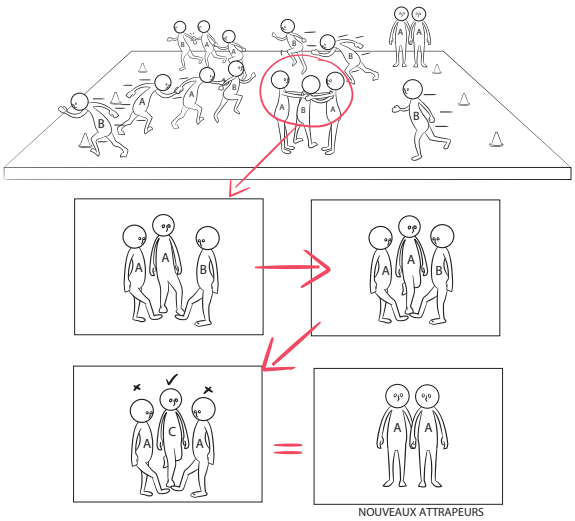
Le chanceux

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Choisissez six groupes de deux d'attrapeurs. Si un élève est attrapé par une paire, les trois élèves tiennent leur pied au milieu. En chœur, les élèves disent: "Qui est le chanceux?" Et ou soit laisser leur pied au milieu ou le retirer. Celui qui reste seul est "le chanceux" et est libre. Par exemple: Deux élèves retirent leur pied où il était avant, un élève le tire en arrière. Ainsi, l'élève qui a retiré le pied est le "chanceux". Les deux autres construisent la nouvelle équipe d'attrapeurs. Quand les trois élèves retirent leurs pieds ou les laissent au milieu, le chant est répété ensemble. Pour être juste, les attrapeurs ne devraient pas attraper "le chanceux" juste après le chant.



A ATTRAPEURS **B** NON ATTRAPEURS/COUREURS **C** LE CHANCEUX

Objectif du jeu

- Améliorer les capacités de réaction.

A observer: Fair-play. S'il est trop difficile pour les attrapeurs, limiter le champ de jeu, ou choisir plus d'attrapeurs.

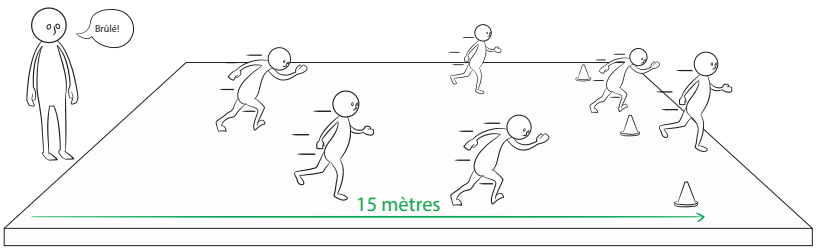
Course de lave

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, 1 balle.

Comment jouer

Tâche 1: Marquer une zone d'environ 15 m qui représente une coulée de lave. Les élèves devraient essayer de courir sur la coulée de lave sans se brûler les pieds. 3 à 4 secondes après le signal de départ, le professeur crie "brûlé!" Les élèves qui sont encore dans la coulée de lave "brûlent" leurs pieds.



Tâche 2: Utilisez la même zone que ci-dessus. Les élèves s'alignent dans une position de départ. L'enseignant roule une balle. Quand la balle atteint la ligne centrale (marquée par des cônes), tous les élèves doivent courir aussi vite que possible de l'autre côté.

Objectif du jeu

- Pratiquer l'athlétisme, en particulier la course de fond.

A observer: Assurez-vous que les élèves ne prennent pas de faux départs.

Course de relais

Partie principale
Durée: 10 min

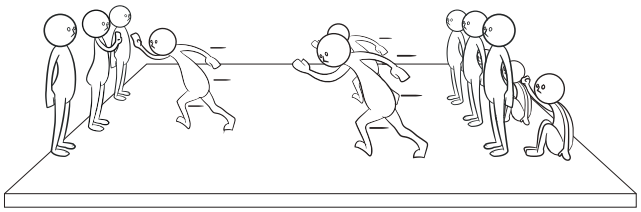
Outils: Des cônes pour délimiter l'aire de jeu.

Comment jouer

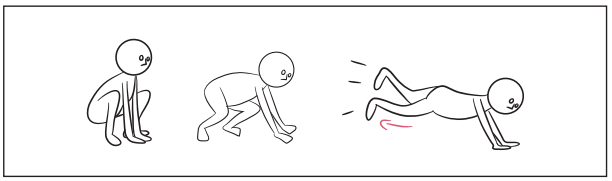
Diviser le groupe en six équipes. Chaque équipe se divise en deux et s'installe sur les côtés opposés de la pièce. Lorsque l'enseignant donne le signal, la course commence: le premier coureur doit courir (ou effectuer une action en fonction de la tâche) vers l'équipe se trouvant du côté opposé, et donner au premier élève faisant la queue un "high five". Chaque élève qui a terminé deux tours doits'asseoir sur le sol. Le jeu s'arrête lorsque tous les élèves ont terminé leurs courses.

Tâche 1: Courir d'un côté l'autre.
Tâche 2: Sauter comme une grenouille de l'autre côté.
Tâche 3: Courir à quatre pattes de l'autre côté.
Tâche 4: Courir en arrière de l'autre côté.

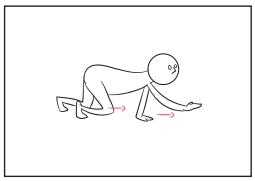
Tâche 1



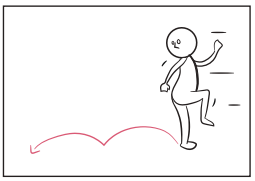
Tâche 2



Tâche 3



Tâche 4



Objectif du jeu

- Pratiquer le relais avec ou sans équipement.

A observer: Dire aux élèves de jouer sans tricher, et partir uniquement lorsque l'autre coéquipier est arrivé et a applaudi. Encourager les apprenants à accomplir correctement les tâches sans tricher.

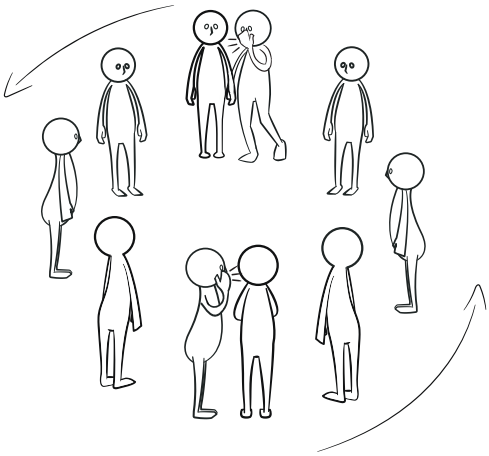
L'appel téléphonique fait le tour

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Faire un grand cercle et sélectionnez deux élèves debout à l'opposé l'un de l'autre pour être les joueurs. Chacun des deux élèves crée sa propre courte phrase, comme: "Aujourd'hui est un bon jour", et le murmure à l'élève à côté de lui. Ces deux phrases sont transmises d'un joueur à l'autre en chuchotant autour du cercle, jusqu'à ce que les phrases reviennent aux deux joueurs. Les joueurs confirment si la phrase qu'ils ont entendue était bonne ou mauvaise. Ensuite, choisissez deux nouveaux joueurs.



Objectif du jeu

- Ecouter attentivement, et chuchoter doucement mais clairement.

A observer: Dites aux joueurs de murmurer doucement mais clairement, afin que seul l'apprenant à côté d'eux puisse entendre la phrase.

Niveau 2 | Leçon 4 | Durée: 40 min

Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 2 balles.
- Des cônes.

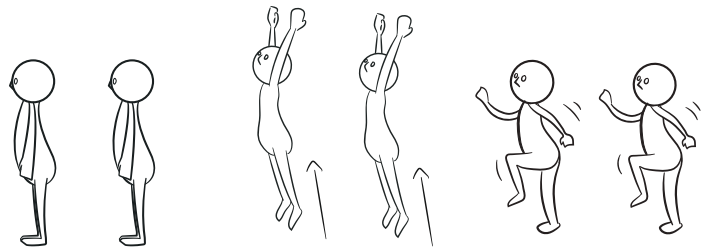
Suivre le dirigeant (niveau II)

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les élèves se mettent 2 à 2. La personne qui se tient devant (le dirigeant) fait divers mouvements (marche, saute, court, rampe, zigzague, etc.) pendant son partenaire essaie de copier ces mêmes mouvements. Après deux minutes, changer de jeu de rôle.



Objectif du jeu

- Dire aux élèves d'être créatives et d'essayer d'inventer ou de passer à de nouveaux mouvements.

A observer: Fair-play. S'il est trop difficile pour les attrapeurs, limiter l'aire de jeu, ou choisir plus d'attrapeurs.

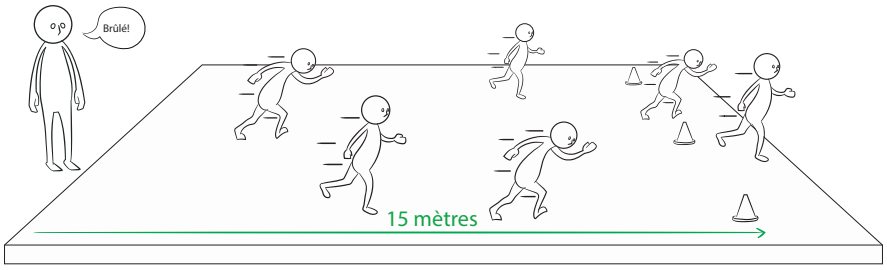
Course de lave

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, 1 balle.

Comment jouer

Tâche 1: Marquer une zone d'environ 15 m qui représente une coulée de lave. Les élèves devraient essayer de courir sur la coulée de lave sans se brûler les pieds. 3 à 4 secondes après le signal de départ, le professeur crie "brûlé!" Les élèves qui sont encore dans la coulée de lave "brûlent" leurs pieds.



Tâche 2: Utilisez la même zone que ci-dessus. Les élèves s'alignent dans une position de départ. L'enseignant roule une balle. Quand la balle atteint la ligne centrale (marquée par des cônes), tous les élèves doivent courir aussi vite que possible de l'autre côté.

Objectif du jeu

- Pratiquer l'athlétisme, en particulier la course de fond.

A observer: Assurez-vous que les apprenants ne prennent pas de faux départs.

Niveau 2 | Leçon 4 | Durée: 40 min

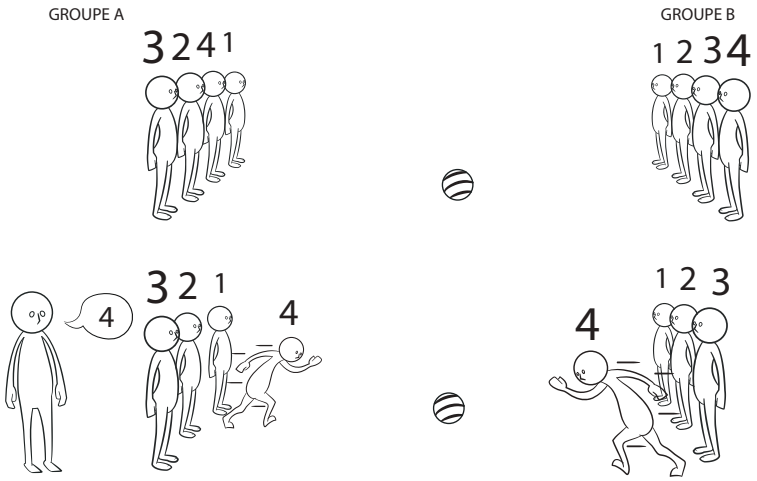
Saisir le coffre au trésor

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles (ou autres objets à utiliser comme "trésor").

Comment jouer

Marquez deux aires de jeu et divisez la classe en 4 groupes: A, B, C, D (groupe A contre B, groupe C contre D). Numérotez les membres de chaque groupe de 1 au nombre total de membres de ce groupe. Au milieu du terrain de jeu se trouve le "coffre au trésor" (une balle, une chaussure ou quelque chose).
Lorsque l'enseignant crie un nombre (par exemple 4), le membre numéro quatre de chaque équipe court et essaie d'attraper le coffre au milieu. L'équipe qui remporte le plus de trésors est la gagnante.



Objectif du jeu

- Attraper le "trésor" avant que votre partenaire ne le saisisse.

A observer: Vous pouvez également tirer deux chiffres, comme 2 et 4, auquel cas quatre joueurs devront courir. Assurez-vous que les autres joueurs bougent constamment (en sautant à leur place).

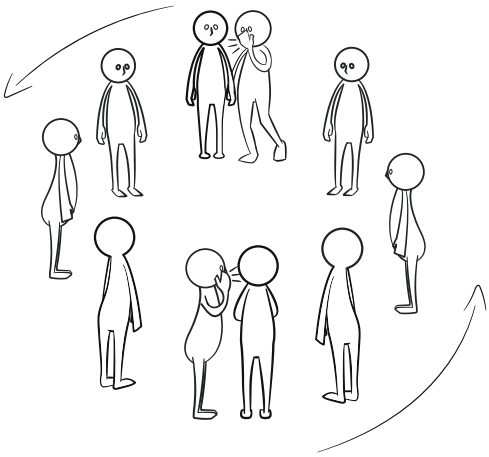
L'appel téléphonique fait le tour

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Construire un grand cercle et sélectionnez deux joueurs debout à l'opposé l'un de l'autre pour être les meneurs de jeu. Chacun des deux joueurs crée sa propre courte phrase, comme: "Aujourd'hui est un bon jour", et le murmure au joueur à côté de lui. Ces deux phrases sont transmises d'un joueur à l'autre en chuchotant autour du cercle, jusqu'à ce que les phrases reviennent aux deux meneurs de jeu. Les meneurs de jeu confirment si la phrase qu'ils ont entendue était bonne ou mauvaise. Ensuite, choisissez deux nouveaux meneurs de jeu.



Objectif du jeu

- Ecouter attentivement et murmurer doucement mais clairement.

A observer: Dites aux joueurs de murmurer doucement mais clairement, afin que seul le joueur à côté d'eux puisse entendre la phrase.

Niveau 2 | Leçon 5 | Durée: 40 min

Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Autant de sacs de fèves que possible.
- Environ 8 balles.
- 1 balle de tennis.

Balle d'éléphant (niveau I)

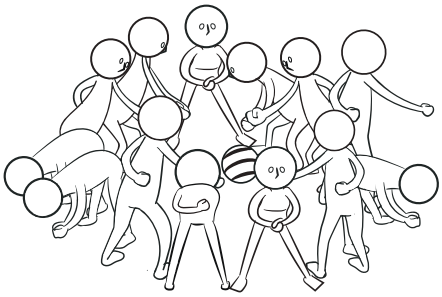
Introduction
Durée: 10 min

Outils: 6 à 8 balles.

Comment jouer

Former des groupes de 8 joueurs. Demandez à chaque groupe de former un cercle. Dites à tous les joueurs de rester les jambes écartées. Il ne devrait pas y avoir d'espace au sol entre le pied d'un joueur et celui d'un autre joueur à côté. Demandez aux joueurs de serrer les mains devant eux, comme si leurs bras étaient le tronc d'un éléphant.

Le but du jeu est de faire passer la balle entre les jambes des autres joueurs, mais aussi de protéger l'espace entre leurs propres jambes et d'arrêter le balle. Les joueurs ne peuvent pas bouger leurs jambes, mais doivent utiliser leur "tronc d'éléphant" pour frapper la balle et protéger leur espace. Si la balle traverse les jambes d'un joueur, le joueur peut utiliser un seul bras. Si la balle passe par une deuxième fois, le joueur doit se retourner et continuer à jouer, tout en faisant face à l'extérieur du cercle. Le jeu prend fin à la discrétion de l'enseignant.



Objectif du jeu

- Développer la force, la souplesse et les compétences de balle.

A observer: Vérifiez que les joueurs gardent leurs jambes écartées. Vérifiez également si les joueurs sont capables de faire passer la balle dans les jambes de l'autre.

Développer vos propres astuces

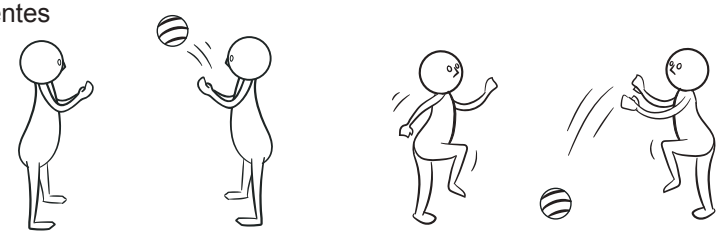
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Autant de sacs de fèves que possible.

Comment jouer

Les joueurs doivent se regrouper par paires. Ce jeu est à jouer librement et permet d'expérimenter différentes façons d'utiliser un sac de fèves ou une balle:

- Lancer dans les airs et attraper.
- Lancer et attraper à deux.
- Faire rebondir la balle en marchant contre un mur, autour d'obstacles.
- Alterner le rebondissement.
- Autres alternatives créatives.



Objectif du jeu

- Expérimenter avec différentes façons d'utiliser un sac de fèves.

A observer: S'il n'y a pas assez de sacs de fèves disponibles, faites des groupes de 3 à 4 élèves.

Battre la balle

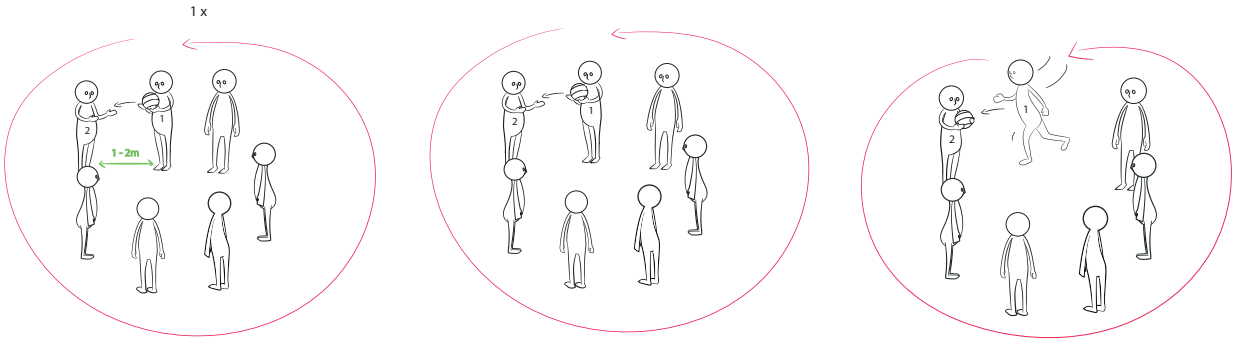
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 4 balles.

Comment jouer

Les joueurs forment un cercle de 15 à 20 joueurs avec une balle, avec une distance de 1-2 mètres entre eux. Un joueur commence par passer la balle avec la main à la personne à sa droite, et les joueurs continuent ensuite à faire passer la balle autour du cercle. Une fois que le premier joueur a passé la balle, ce joueur doit courir à l'extérieur du cercle et retourner à sa place avant que la balle n'atteigne de nouveau sa place.

Ronde 1: Le joueur court de la même manière que la balle se déplace.
Ronde 2: Le joueur court dans le sens contraire du déplacement de la balle.



Objectif du jeu

- Améliorer la vitesse de sprint, l'agilité, la coordination et les compétences de balle.

A observer: Vérifiez si les joueurs sont capables d'attraper la balle. Si ce n'est pas le cas, dites-leur de réduire le cercle.

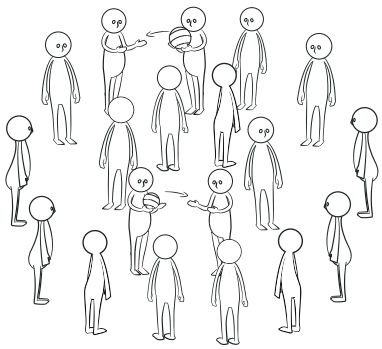
Battre le lapin (niveau I)

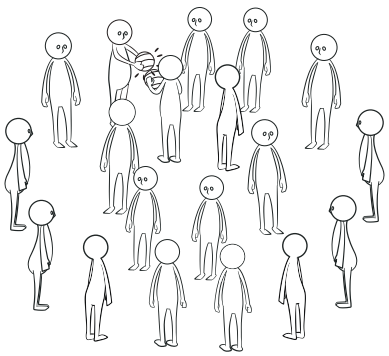
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: 1 balle de tennis, 1 balle de football.

Comment jouer

Faites un cercle avec 15 joueurs (les fermier). Les 15 autres joueurs (les lapins) construisent un second cercle face aux paysans. La balle des lapins (une petite balle) est d'abord transmise d'une personne à l'autre autour du cercle. Quand le "lapin" est à peu près à mi-chemin, le ballon des "fermiers" (une grosse boule) est lancé dans la même direction. Dès qu'un fermier parvient à toucher la balle d'un lapin qui se tient face à lui, le jeu se termine. Puis changer les groupes de joueurs.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de transmission de balle.

A observer: Vérifiez si les "fermiers" sont capables de dépasser les "lapins".

Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes
- tous les sacs de fèves disponibles.
- 4 balles.

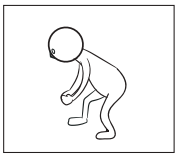
Balle d'éléphant (niveau II)

Introduction
Durée: 10 min

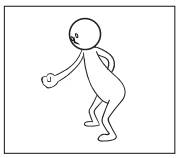
Outils: Environ 24 balles.

Comment jouer

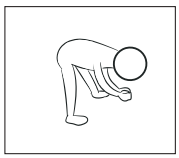
Former des groupes de 10 joueurs. Demandez à chaque groupe de former un cercle. Dites à tous les joueurs de rester les jambes écartées. Il ne devrait pas y avoir d'espace au sol entre le pied d'un joueur et celui d'un autre joueur à côté. Demandez aux joueurs de serrer les mains devant eux, comme si leurs bras étaient le tronc d'un éléphant. Placez 2 à 4 balles et une balle de tennis au centre de chaque cercle.
Le but du jeu est de faire passer la balle entre les jambes des autres joueurs, mais aussi de protéger l'espace entre leurs propres jambes et d'arrêter la balle. Les joueurs ne peuvent pas bouger leurs jambes, mais doivent utiliser leur "tronc d'éléphant" pour frapper la balle et protéger leur espace. Si la balle traverse les jambes d'un joueur, le joueur peut utiliser un seul bras. Si la balle passe par une deuxième fois, le joueur doit se retourner et continuer à jouer, tout en faisant face à l'extérieur du cercle. Le jeu prend fin à la discrétion de l'enseignant.



LES DEUX MAIN



UNE MAIN



SE RETOURNER

Objectif du jeu

- Développer la force, la souplesse et les compétences de

A observer: Si c'est trop facile pour un groupe, ajoutez des balles.

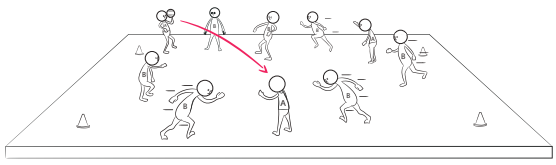
Touche balle

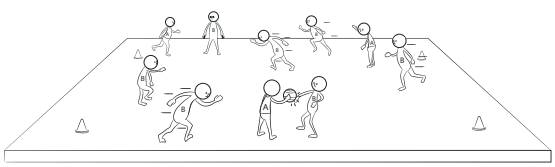
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 3 balles.

Comment jouer

Equipe A (10 à 12 joueurs) tentent de toucher autant que possible d'adversaires de l'équipe B (10 à 12 joueurs) avec la balle. Un coup est marqué seulement lorsque l'adversaire est touché par la balle (pas de tir!). La possession de balle change après 2 à 4 minutes. Le but du jeu est d'atteindre le score le plus élevé. Changer les groupes après que le temps se soit écoulé.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de balle, lancer et attraper des balles, améliorer les habiletés de réaction.

A observer: Vérifiez si les joueurs sont assez rapides pour toucher les adversaires, et si les joueurs sont capables d'attraper et de lancer des balles. Les joueurs ne sont pas autorisés à marcher avec le ballon.

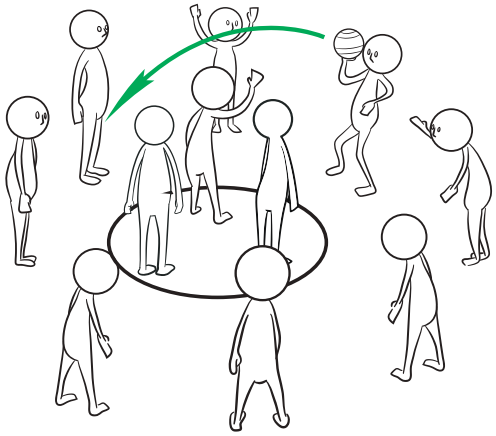
Les crocodiles affamés (niveau I)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 5 balles.

Comment jouer

10 joueurs forment un cercle autour d'un grand "lac". Au milieu du cercle, il y a trois "crocodiles" affamés. Les joueurs passent une balle avec leurs mains – ce qui représente de la nourriture pour les crocodiles affamés – à travers le lac, mais pas à la personne qui se trouve juste à côté d'eux. Si un crocodile au milieu intercepte la nourriture, celui qui l'a passé va au milieu. Alternativement, l'enseignant peut échanger des joueurs après un certain nombre de passes, indépendamment de l'interception. L'enseignant peut également ajouter une deuxième balle dans le cercle.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de balle, lancer et attraper des balles, améliorer les habiletés de réaction.

A observer: Vérifiez si les crocodiles sont capables d'attraper la balle.

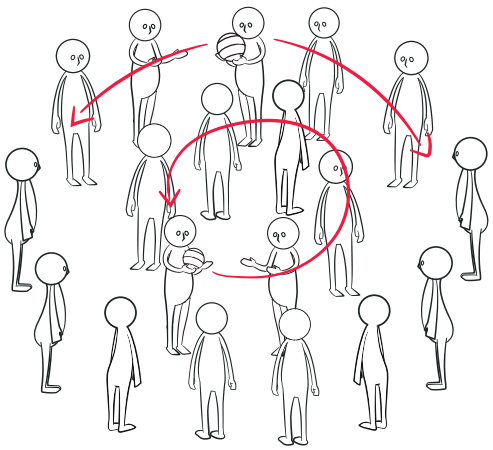
Frapper le lapin (niveau II)

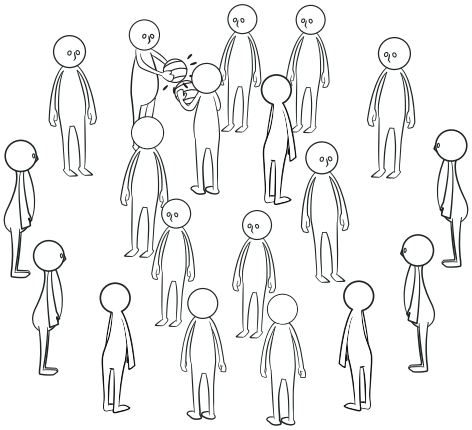
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: 1 petite balle, 1 grande balle.

Comment jouer

Faites un cercle avec 15 joueurs (les fermiers). Les 15 autres joueurs (les lapins) construisent un second cercle face aux fermiers. La balle des lapins (une petite balle) est d'abord transmise d'une personne à l'autre autour du cercle. Quand le "lapin" est à peu près à mi-chemin, la balle des "fermiers" (une grosse balle) commence à essayer d'attraper la balle des lapins. La balle des lapins va toujours dans la même direction, mais la balle des fermiers peut prendre n'importe quelle direction. Dès qu'un fermier peut toucher la balle d'un lapin qui se tient face à lui, le jeu se termine.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de balle.

A observer: Vérifiez si les "fermiers" sont capables de dépasser les "lapins".

Niveau 2 | Leçon 7 | Durée: 40 min

Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Tous les sacs de fèves disponibles.
- 4 balles.

Courez votre âge

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Définir une distance de migration avec des cônes, où les joueurs devraient courir. Dites-leur de faire en courant le même nombre de tours que leur âge.

Objectif du jeu

- Pour augmenter le pouls.

A observer: Aidez les joueurs à compter les tours.

Développer vos propres astuces

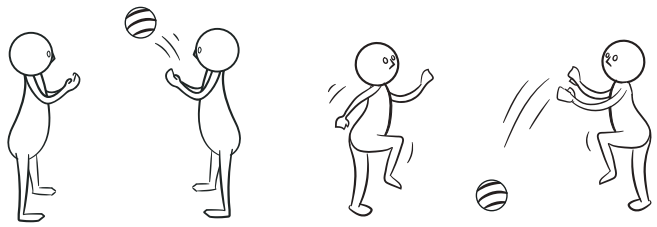
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Autant de sacs de fèves que possible.

Comment jouer

Les joueurs doivent se regrouper par paires. Ce jeu est à jouer librement et permet d'expérimenter différentes façons d'utiliser un sac de fèves ou une balle:

- Lancer dans les airs et attraper.
- Lancer et attraper à deux.
- Faire rebondir la balle en marchant, contre un mur, autour d'obstacles.
- Alterner le rebondissement.
- Autres alternatives créatives.



Objectif du jeu

- Expérimenter avec différentes façons d'utiliser un sac de fèves.

A observer: S'il n'y a pas assez de sacs de fèves disponibles, faites des groupes de 3 à 4 élèves.

Niveau 2 | Leçon 7 | Durée: 40 min

Battre la balle

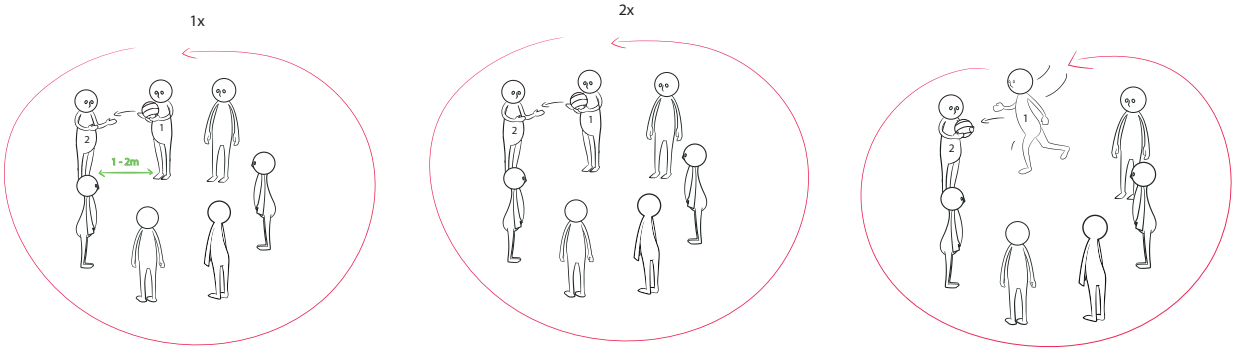
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 4 balles.

Comment jouer

Les joueurs forment un cercle de 15 à 20 joueurs avec une balle, avec une distance de 1 à 2 m entre eux. Un joueur commence par passer la balle avec la main à la personne à sa droite, et les joueurs continuent ensuite à faire passer la balle autour du cercle. Une fois que le premier joueur a passé la balle, ce joueur doit courir autour de l'extérieur du cercle et retourner à sa place avant que la balle n'atteigne de nouveau sa place.

Ronde 1: Le joueur court de la même manière que la balle se déplace.
Ronde 2: Le joueur court dans le sens contraire du déplacement de la balle.



Objectif du jeu

- Améliorer la vitesse de course, l'agilité, la coordination et les compétences de balle.

A observer: Vérifiez si les joueurs sont capables d'attraper la balle. Si ce n'est pas le cas, dites-leur de réduire le cercle.

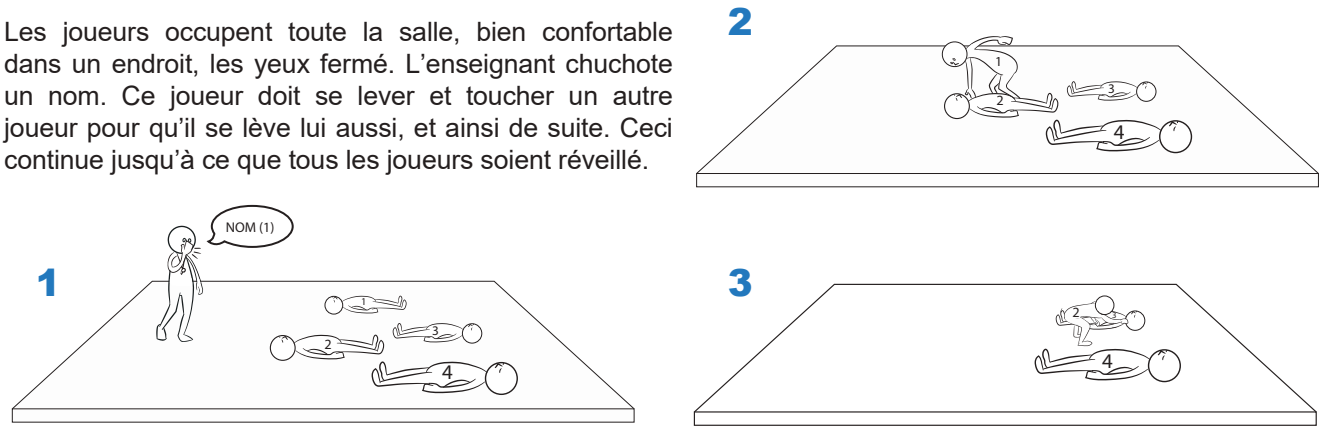
Se réveiller

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs occupent toute la salle, bien confortable dans un endroit, les yeux fermé. L'enseignant chuchote un nom. Ce joueur doit se lever et toucher un autre joueur pour qu'il se lève lui aussi, et ainsi de suite. Ceci continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient réveillé.



Objectif du jeu

- Pour se détendre profondément et se reposer.

A observer: Les joueurs doivent être calmes et faire tous les mouvements sur la pointe des pieds jusqu'à ce que chaque élève soit éveillé.

Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Tous les sacs de fèves disponibles.
- 4 balles.

Courez votre âge

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Définir une distance de course avec des cônes, que les joueurs devraient parcourir. Demander-leur de courir le même nombre de tours que leur âge.

Objectif du jeu

- Pour augmenter le pouls.

A observer: Aidez les joueurs à compter les tours.

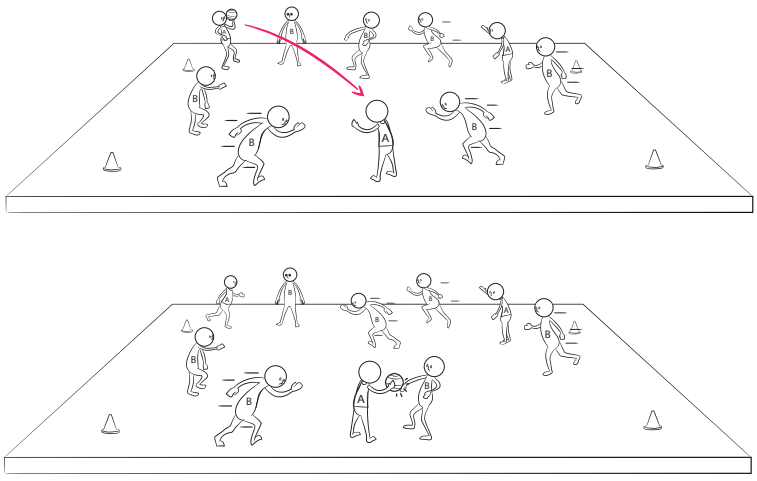
Touche balle

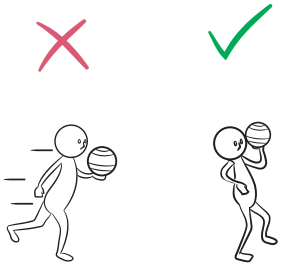
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 3 balles.

Comment jouer

L'équipe A (10 à 12 joueurs) tente de frapper autant d'adversaires que possible de l'équipe B (10 à 12 joueurs) avec une balle. Un point est marqué seulement lorsque l'adversaire est touché par la balle (pas de tir!). La possession de balle change après 2 à 4 minutes. L'objectif est d'atteindre le meilleur score. Changez de groupe après expiration du temps.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de balle, lancer et attraper des balles, améliorer les habiletés de réaction.

A observer: Vérifiez si les joueurs sont assez rapides pour toucher les adversaires, et si les joueurs sont capables d'attraper et de lancer des balles. Les joueurs ne sont pas autorisés à marcher avec le ballon.

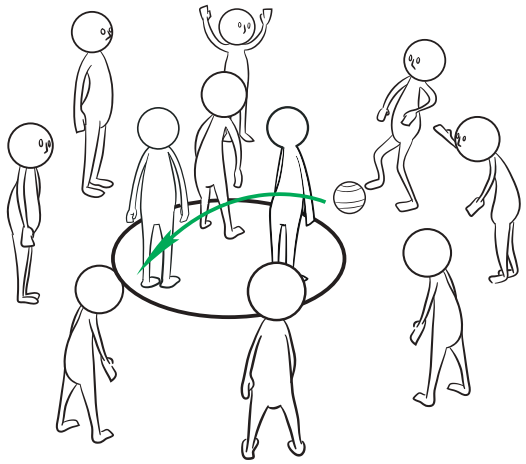
Les crocodiles affamés (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 6 balles (en fonction du nombre de cercles).

Comment jouer

Dix joueurs forment un cercle autour d'un grand "lac". Au milieu du cercle, il y a trois "crocodiles" affamés. Les joueurs passent une balle (qui représente la nourriture pour les crocodiles affamés) avec leurs pieds, à travers le lac, mais pas à la personne qui se trouve juste à côté d'eux. Si un crocodile au milieu intercepte la nourriture, celui qui l'a croisé va au milieu. Alternativement, l'enseignant peut échanger des joueurs après un certain nombre de passes, indépendamment de l'interception. Il peut également ajouter une deuxième balle dans le cercle.



Objectif du jeu

- Pour améliorer les compétences de balle, passer une balle avec le pied la contrôlant, pour améliorer les compétences de réaction, pour essayer de prévoir les actions de l'adversaire et de ses coéquipiers.

A observer: Vérifiez si les crocodiles sont capables d'interropre la transmission de la balle.

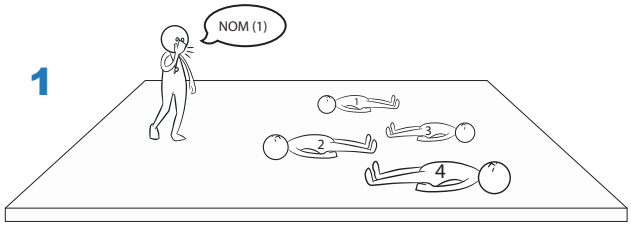
Se réveiller

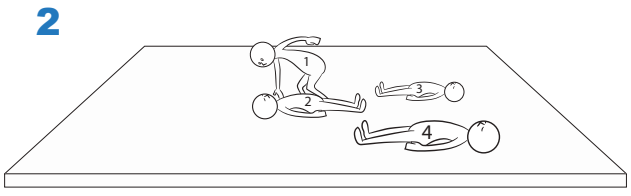
Relaxation
Durée: 10 min

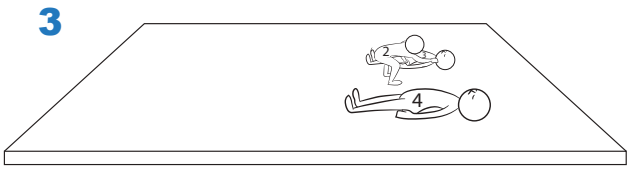
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs occupent toute la salle, bien confortable dans un endroit, les yeux fermé. L'enseignant chuchote un nom. Ce joueur doit se lever et toucher un autre joueur pour qu'il se lève lui aussi, et ainsi de suite. Ceci continue jusqu'à ce que tous les joueurs soient réveillé.







Objectif du jeu

- Pour se détendre profondément et se reposer.

A observer: Les joueurs doivent être calmes et faire tous les mouvements sur la pointe des pieds jusqu'à ce que chaque joueur soit éveillé.

Niveau 2 | Leçon 9 | Durée: 40 min

Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des crayons à craie.
- De petites pierres.

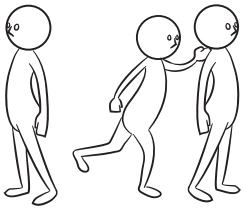
Le mécanicien et les robots

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs forment des groupes de trois. Un joueur est le mécanicien et les deux autres sont les robots. Commencez avec les deux robots debout dos à dos. Quand l'enseignant commence à applaudir, les robots commencent à avancer. Si le mécanicien touche l'épaule des robots, ils doivent tourner à 90°. Le but du mécanicien est de réunir les deux robots.



Objectif du jeu

- Pour garder le rythme de la musique ou de la batterie.
- Améliorer les compétences de réaction.

A observer: Assurez-vous que les apprenants (le mécanicien et les robots) sont capables d'accomplir la tâche. Si c'est le cas, choisissez un rythme plus rapide. Si non, ralentissez le rythme.

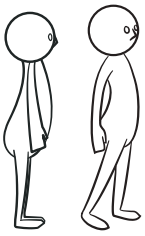
Marelle

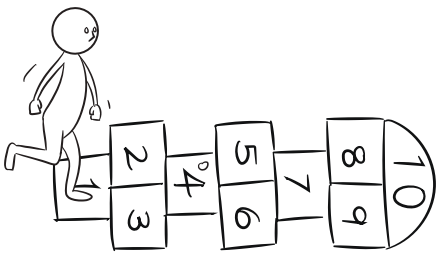
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des crayons à craie, de petites pierres.

Comment jouer

Les joueurs forment des groupes de deux ou trois. Chaque groupe conçoit sa propre marelle sur le sol (avec des crayons à la craie) et chaque joueur cherche une petite pierre. Le jeu commence avec le premier élève qui jette sa pierre sur le bloc numéro un de l'aire de jeu, saute d'un pied sur le terrain, récupère la pierre et saute en arrière. La pierre est ensuite jetée sur le deuxième bloc et récupérée et ainsi de suite. Ensuite, c'est au tour du joueur suivant. Le jeu est terminé lorsque le joueur parvient à atteindre le sommet du terrain (le dernier bloc de la zone de jeu) et revenir en arrière.





Objectif du jeu

- Apprendre à sauter et trouver son rythme en sautillant.

A observer: Si la pierre du joueur qui saute atterrit dans le mauvais bloc sur le terrain, ou si le joueur touche le sol avec deux pieds dans l'aire de jeu, où cela n'est pas autorisé, il perd son tour et c'est le tour du prochain joueur.

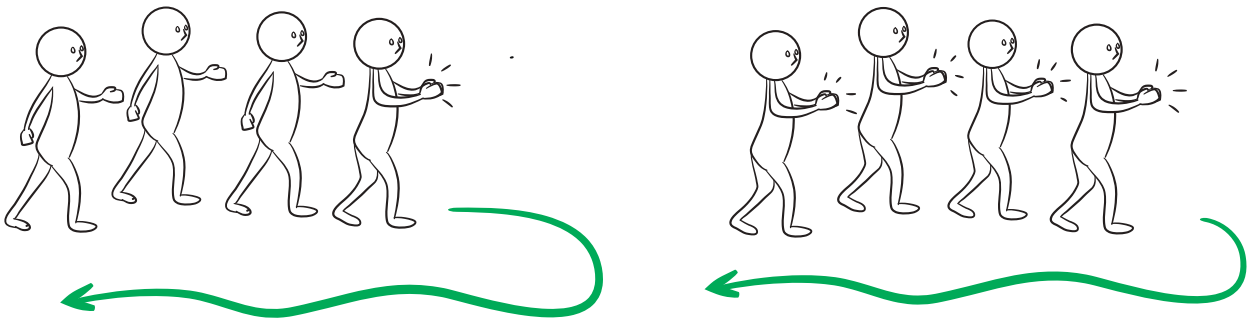
Claquez le rythme

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs marchent autour du terrain de sport. Un joueur tape un rythme de son choix. Les autres captent ce son et l'imitent.



Objectif du jeu

- Apprendre à suivre les instructions, et à adapter et changer le rythme.

A observer: Changer de dirigeant toutes les deux minutes.

Niveau 2 | Leçon 10 | Durée: 40 min

Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des crayons à craie.
- De petites pierres.
- 6 à 8 cerceaux.

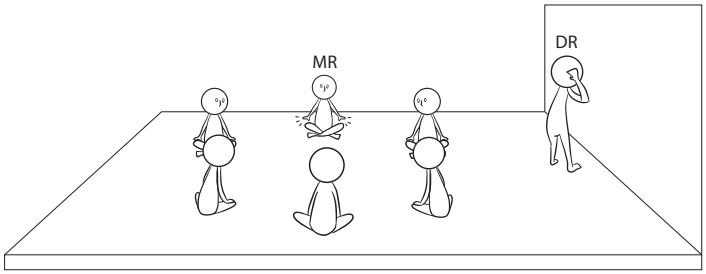
Le rythme du maître – jeu de cercle

Introduction
Durée: 10 min

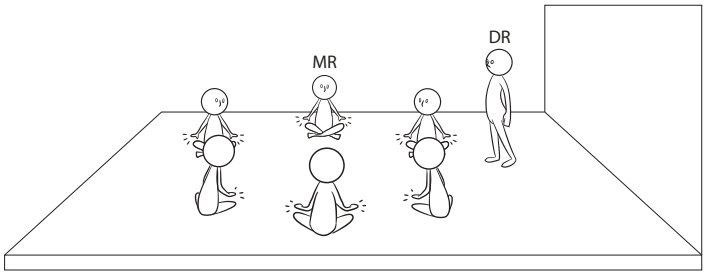
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

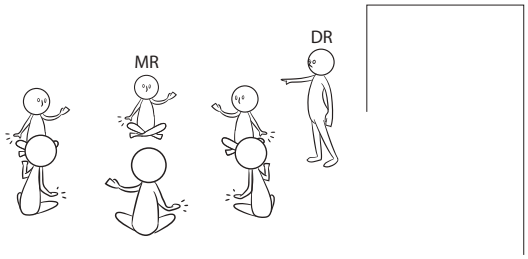
Les joueurs s'asseyent en cercle et choisissent pour être de "détective de rythme".
Demander au détective de rythme de marcher vers un mur, face au mur, il ferme ses yeux et ses oreilles. Sélectionnez maintenant un joueur dans le cercle pour devenir le "maître du rythme". Le maître du rythme choisit alors les mouvements que les apprenants vont effectuer, et ils les imitent. Commencez toujours par le maître du rythme tapotant ses genoux.



L'enseignant demande alors au détective de revenir. Le maître du rythme va alors changer ses mouvements et les autres joueurs assis dans le cercle.



Le détective a alors 3 chances d'essayer de deviner qui est le maître du rythme.



Objectif du jeu

- Être capable de s'adapter rapidement au rythme de quelqu'un d'autre. Être créatif et inventer de nouveaux rythmes.

A observer: Encouragez les joueurs à ne pas regarder trop souvent le maître du rythme et à parler des mouvements ou actions qui pourraient être faits au début de l'activité.

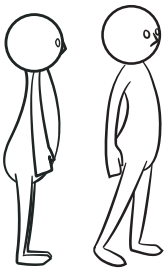
Niveau 2 | Leçon 10 | Durée: 40 min

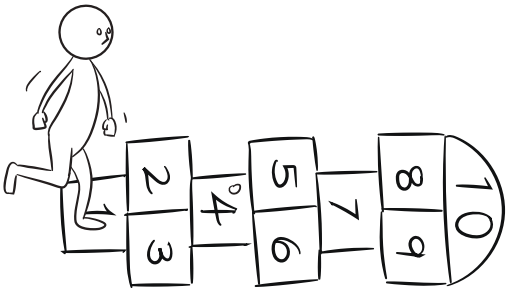
Marelle

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des crayons à craie, de petites pierres.

Comment jouer





Les joueurs forment des groupes de deux ou trois. Chaque groupe conçoit sa propre marelle sur le sol (avec des crayons à la craie) et chaque joueur cherche une petite pierre.

Le jeu commence avec le premier élève qui jette sa pierre sur le bloc numéro un de l'aire de jeu, sautant sur un pied sur le terrain, récupère la pierre et saute en arrière.

La pierre est ensuite jetée sur le deuxième bloc et récupéré et ainsi de suite. Ensuite, c'est au tour du joueur suivant. Le jeu est terminé lorsque le joueur parvient à atteindre le sommet du terrain (le dernier bloc de la zone de jeu) et revenir en arrière.

Objectif du jeu

- Apprendre à sauter et trouver son rythme en sautillant.

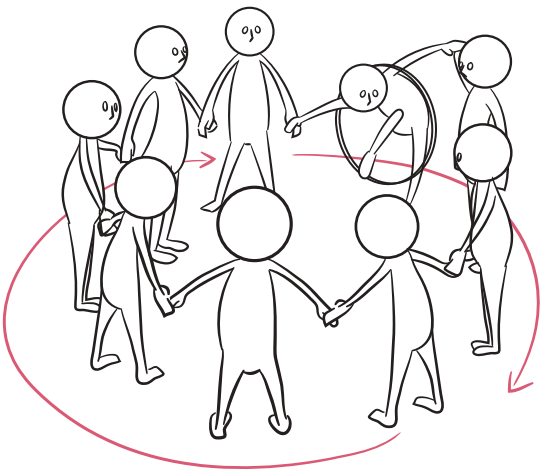
A observer: Si la pierre d'un joueur qui saute atterrit dans le mauvais bloc sur le terrain, ou si le joueur touche le sol avec deux pieds dans l'aire de jeu, où cela n'est pas autorisé, il perd son tour et c'est le tour du prochain joueur.

Passer à travers le cerceau

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Environ 6 à 8 cerceaux.

Comment jouer



Les joueurs se divisent en groupes de 8 à 10 élèves. Chaque groupe forme un cercle et les joueurs tiennent leurs mains. Chaque groupe reçoit un cerceau que tient deux joueurs.

Le cerceau "passe" maintenant autour du cercle, passant autour du corps de chaque joueur. L'adhérence ne doit pas être relâchée et chaque joueur doit bouger tout son corps à travers le cerceau.

Laissez les joueurs s'entraîner pendant 2 minutes. Ensuite, organisez une compétition entre les groupes.

Objectif du jeu

- Le cerceau devrait "passer" autour du cercle le plus rapidement possible et les joueurs ne devraient pas lâcher le cerceau.

A observer: Si un joueur laisse sa prise sur le cerceau, le joueur est hors-jeu.

Niveau 2 | Leçon 11 | Durée: 40 min

Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 1 grande corde à sauter.
- Environ 7 petites cordes à sauter.
- 6 à 8 cerceaux.

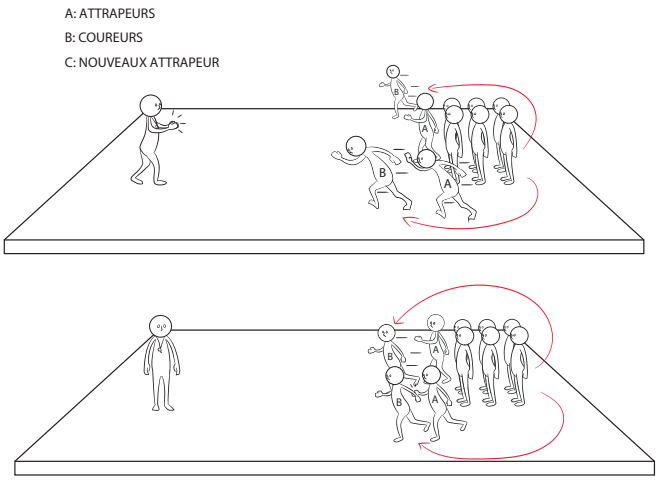
Ensemble nous sommes forts

Introduction
Durée: 10 min

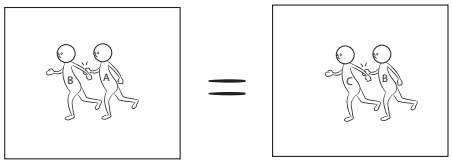
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs forment des paires. Les paires se tiennent l'une derrière l'autre. Une personne est l'attrapeur et se met au devant de la ligne. Lorsque l'enseignant tape dans ses mains, la dernière paire de la ligne court, du côté droit et du côté gauche de la ligne, vers l'avant. Ils tentent ensuite de se réunir à nouveau.



Si l'attrappeur est capable de toucher l'un des deux avant de se retrouver, le joueur touché est alors le nouveau attrapeur.



Objectif du jeu

- Ecouter le signal de l'enseignant et échapper et tromper l'attrapeur.

A observer: L'enseignant devrait faire environ 4 stations du même jeu, de sorte que les paires ne doivent pas attendre trop longtemps.

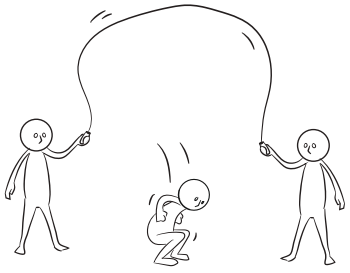
Sauter ensemble à la corde

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une grande corde à sauter.

Comment jouer

Deux joueurs balancent la corde à sauter et un troisième saute dessus tandis que le reste du groupe chante des rimes.



Objectif du jeu

- Sauter au rythme.

A observer: Vérifiez que tout le monde est impliqué et que les sauteurs changent continuellement.

Relais de corde à sauter

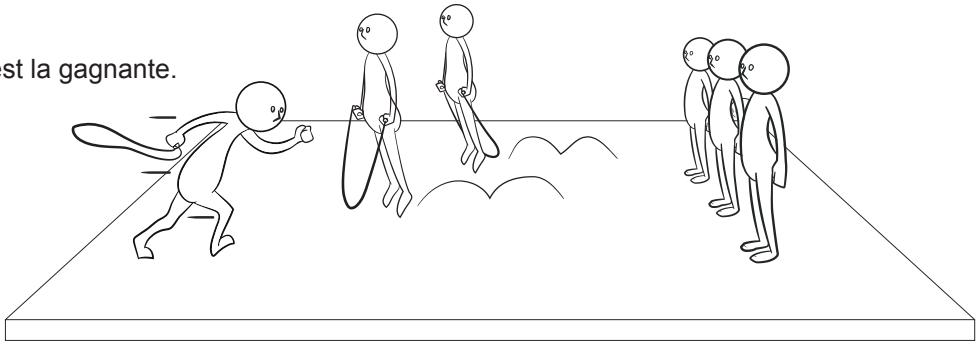
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 7 cordes à sauter.

Comment jouer

Formez des équipes de 8 joueurs. Chaque équipe s'aligne sur la ligne de départ. Donnez au premier joueur de chaque équipe une corde à sauter. Lorsque la course de relais commence, le premier joueur de chaque équipe saute (saute) vers la ligne d'arrivée, se retourne et revient à la ligne de départ en courant (sprint). Ce joueur passe la corde à sauter au joueur suivant et cela continue jusqu'à ce que tous les joueurs d'une équipe finissent la course.

L'équipe qui finit la course est la gagnante.



Objectif du jeu

- S'entraîner à sauter à la corde et sauter à distance.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les joueurs sautent par-dessus la corde et ne marchent pas avec la corde dans leurs mains.

Passer à travers le cerceau

Relaxation
Durée: 10 min

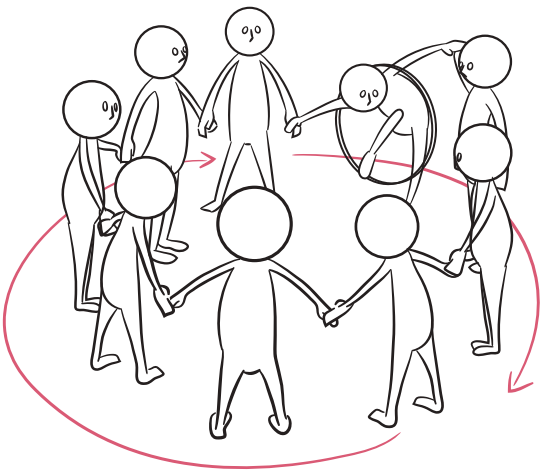
Outils: Environ 6 à 8 cerceaux.

Comment jouer

Les joueurs se divisent en groupes de 8 à 10 élèves. Chaque groupe forme un cercle et les joueurs tiennent leurs mains. Chaque groupe reçoit un cerceau que tient deux joueurs.

Le cerceau "passe" maintenant autour du cercle, passant autour du corps de chaque joueur. L'adhérence ne doit pas être relâchée et chaque joueur doit bouger tout son corps à travers le cerceau.

Laissez les joueurs s'entraîner pendant 2 minutes. Ensuite, organisez une compétition entre les groupes.



Objectif du jeu

- Le cerceau devrait "passer" autour du cercle aussi vite que possible et les élèves ne devraient pas lâcher le cerceau.

A observer: Si un joueur laisse sa prise sur le cerceau, l'élève est hors-jeu.

Niveau 2 | Leçon 12 | Durée: 40 min

Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 7 petites cordes à sauter.
- 1 grande corde à sauter.
- Musique et une boîte à musique.

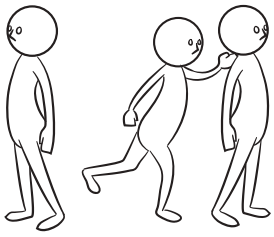
Le mécanicien et les robots

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs forment des groupes de trois. Un joueur est le mécanicien et les deux autres sont les robots. Commencez avec les deux robots debout dos à dos. Quand l'enseignant commence à applaudir, les robots commencent à avancer. Si le mécanicien touche l'épaule des robots, ils doivent tourner à 90°. L'objectif du mécanicien est de réunir les deux robots.



Objectif du jeu

- Garder le rythme de la musique ou de la batterie.
- Améliorer les compétences de réaction.

A observer: Assurez-vous que les joueurs (le mécanicien et les robots) sont capables d'accomplir la tâche. Si c'est le cas, choisissez un rythme plus rapide. Si non, ralentissez le rythme.

Sauter ensemble à la corde

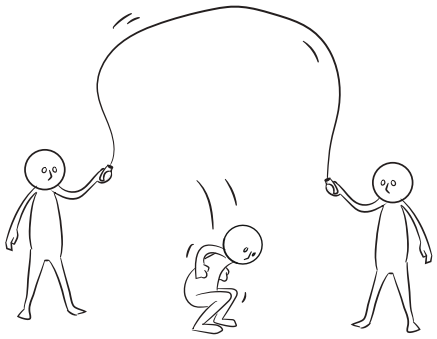
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une grande corde à sauter.

Comment jouer

Deux joueurs balancent la corde à sauter et un troisième saute dessus tandis que le reste du groupe chante des rimes.

.



Objectif du jeu

- Sauter au rythme.

A observer: Vérifiez que tout le monde est impliqué et que les sauteurs changent continuellement.

Niveau 2 | Leçon 12 | Durée: 40 min

Relais de corde à sauter

Partie principale
Durée: 10 min

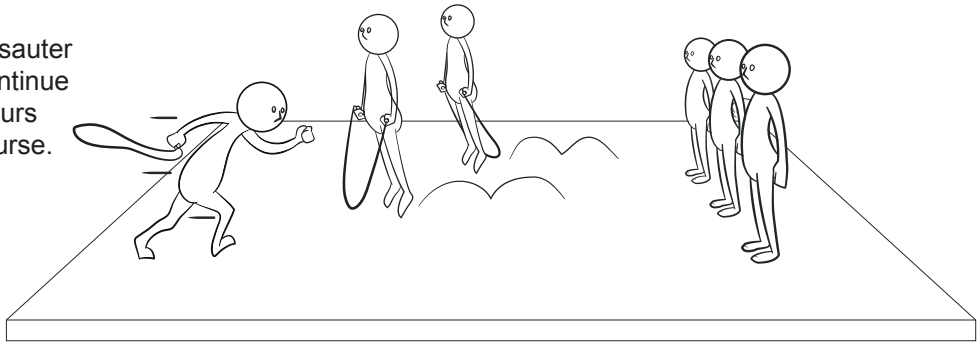
Outils: Environ 7 cordes à sauter.

Comment jouer

Formez des équipes de 8 joueurs. Chaque équipe s'aligne sur la ligne de départ. Donnez au premier joueur de chaque équipe une corde à sauter. Lorsque la course de relais commence, le premier joueur de chaque équipe saute vers la ligne d'arrivée, se retourne et revient à la ligne de départ en courant (sprint).

Ce joueur passe la corde à sauter au joueur suivant et cela continue jusqu'à ce que tous les joueurs d'une équipe finissent la course.

L'équipe qui a terminé premier a gagné.



Objectif du jeu

- S'entraîner à sauter à la corde et sauter à distance.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les joueurs sautent par-dessus la corde et ne marchent pas avec la corde dans leurs mains.

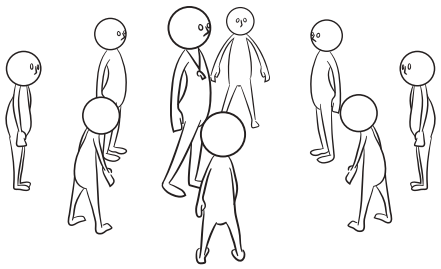
Mouvoir son corps

Relaxation
Durée: 10 min

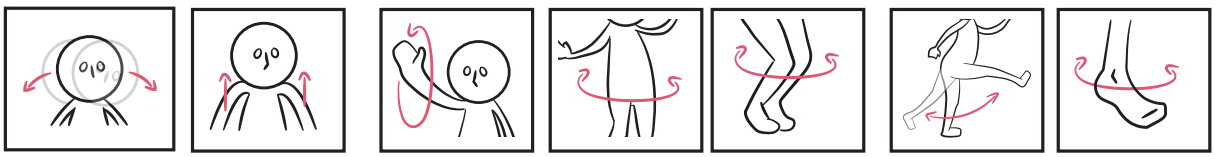
Outils: La musique peut être ajoutée, si désiré.

Comment jouer

Les joueurs doivent former un grand cercle et suivre les instructions de l'enseignant:



- Déplacez votre tête de droite à gauche.
- Tournez vos épaules en avant et en arrière.
- Tournez vos bras en avant et en arrière.
- Tournez votre hanche dans sens de la droite, puis tournez à gauche.
- Mettez vos genoux ensemble, pliez-les et entourez-les dans le sens de la droite, puis à gauche.
- Balancez la jambe vers l'avant et vers l'arrière. Changer les jambes.
- Tournez votre pied du côté droit, puis du côté gauche. Changer le pied.



Objectif du jeu

- Déplacer diverses parties du corps.

A observer: Les joueurs doivent faire tous les mouvements dans un rythme approprié: pas trop lent, pas trop rapide.

Niveau 2 | Leçon 13 | Durée: 40 min

Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des rubans.
- Des cônes.
- 6 balles de football.

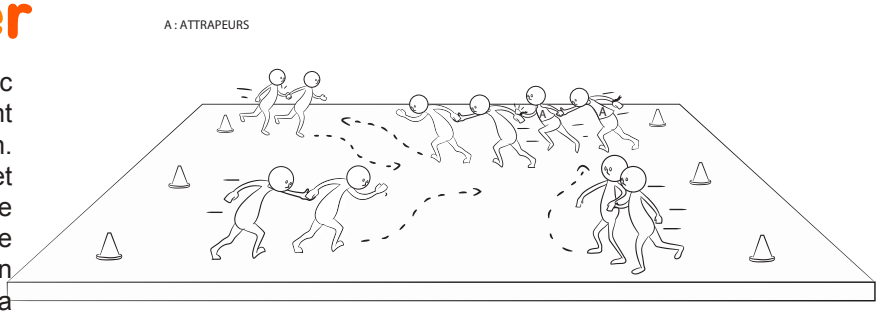
Toucher son binôme

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes. Tous les joueurs forment des paires en se tenant par la main. L'une de ces paires est l'attrapeur et est marquée d'un ruban. Dès qu'une autre paire est attrapée, cette paire doit également être marquée avec un ruban et devient un attrapeur. La dernière paire laissée sans ruban gagne la partie.



Objectif du jeu

- Coordonner avec d'autres coéquipiers, où et quand courir pour échapper aux attrapeurs.

A observer: Vérifiez que les joueurs restent toujours ensemble. Une paire ne peut marquer une autre paire que lorsqu'elle se tient par la main.

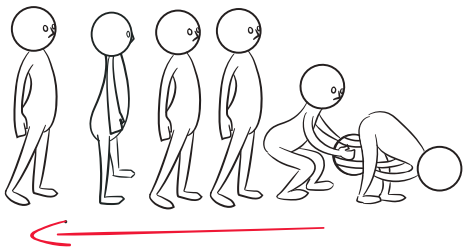
Le serpent

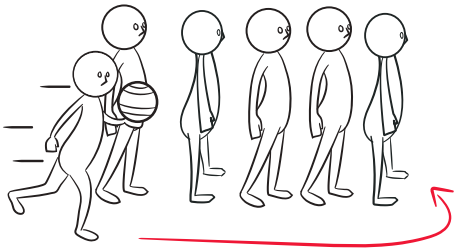
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6 balles (balles de football).

Comment jouer

Divisez la classe en 6 groupes. Les joueurs se tiennent l'un derrière l'autre avec leurs jambes écartées. Le joueur debout au-devant de la ligne reçoit une balle. Dès que l'enseignant donne le signal de départ, les joueurs se passent la balle entre les jambes. Quand la balle atteint le dernier joueur dans la ligne, le joueur prend la balle et court vers la tête du serpent. Chaque joueur doit passer la balle deux fois. Dès qu'un groupe a terminé, ils peuvent s'asseoir sur le sol.





Objectif du jeu

- Passer le ballon entre les jambes avec les joueurs debout l'un derrière l'autre.

A observer: L'enseignant devrait dire aux joueurs de se tenir le plus près possible l'un de l'autre afin d'être être plus rapide.

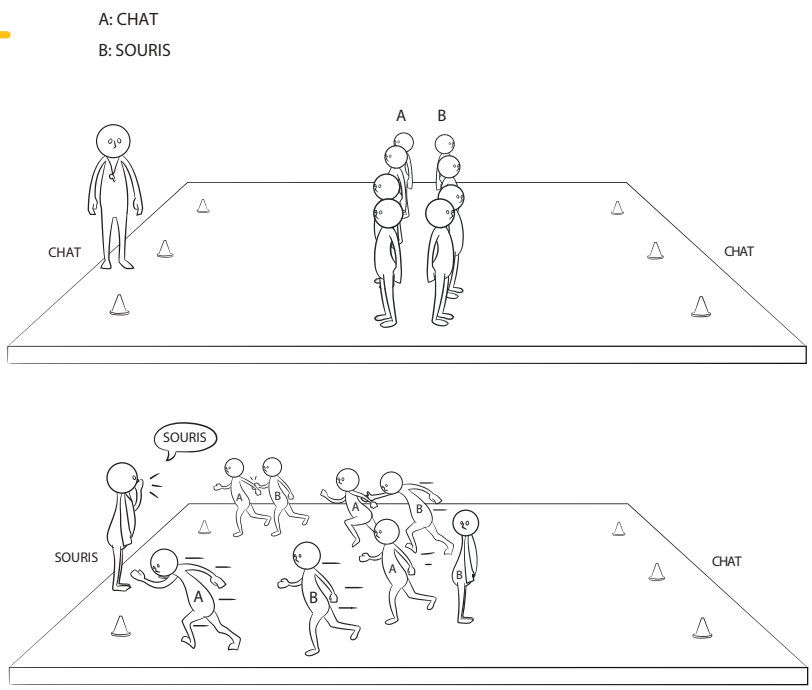
Le chat et la souris

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs se tiennent au milieu du de l'aire de jeu, dos à dos, avec une distance d'environ un mètre entre eux. L'enseignant définit une zone d'extrémité de chaque côté. Un côté est désigné comme le côté du chat et l'autre comme le côté de la souris. Lorsque l'enseignant crie "souris", les élèves du côté de la souris doivent courir vers leur zone d'extrémité pendant que les chats tentent de les attraper.



Objectif du jeu

- Pratiquer des exercices de réaction.

A observer: Les joueurs doivent se concentrer et rester silencieux en attendant le signal.

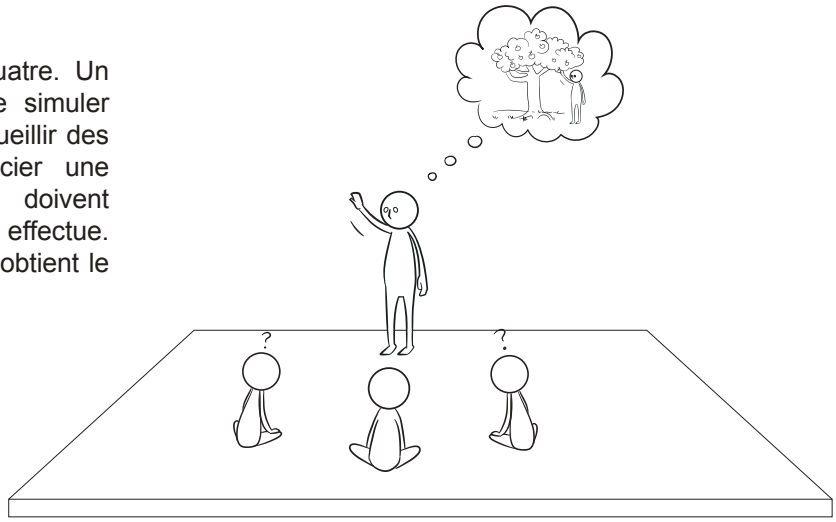
Activités de simulations

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Divisez les joueurs en groupes de quatre. Un joueur est le simulateur et essaie de simuler n'importe quelle activité, par exemple cueillir des pommes, creuser dans le jardin, scier une planche, etc. Les autres élèves doivent deviner quel type d'activité le simulateur effectue. L'élèves qui devine la bonne réponse obtient le prochain tour de simulation.



Objectif du jeu

- Apprendre à simuler certaines activités.

A observer: L'enseignant doit vérifier que chaque joueur a au moins un tour pour être le simulateur.

Niveau 2 | Leçon 14 | Durée: 40 min

Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Un terrain de jeu.
- Une balle.

Combat de crabes

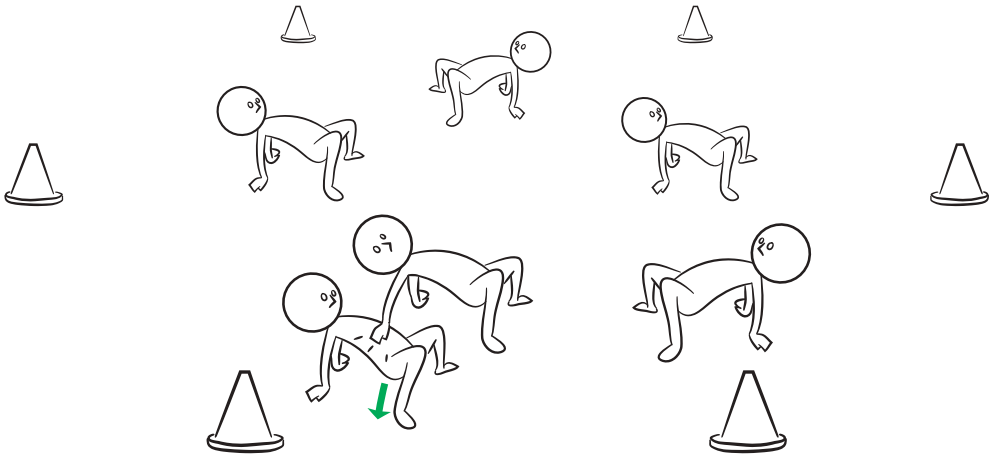
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque l'aire de jeu avec des cônes et dit aux joueurs de se mettre à quatre pattes, le ventre en l'air.

Dans cette position, ils avancent et essaient de pousser des autres joueurs au le sol.



Objectif du jeu

- Apprendre à coordonner leurs bras et leurs jambes tout en avançant de différentes manières.

A observer: L'enseignant doit varier la taille de l'aire de jeu. Si c'est trop difficile pour les joueurs, augmentez l'aire de jeu.

Niveau 2 | Leçon 14 | Durée: 40 min

Mini-netball (ou mini-handball*)

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Un terrain de jeu et une balle.

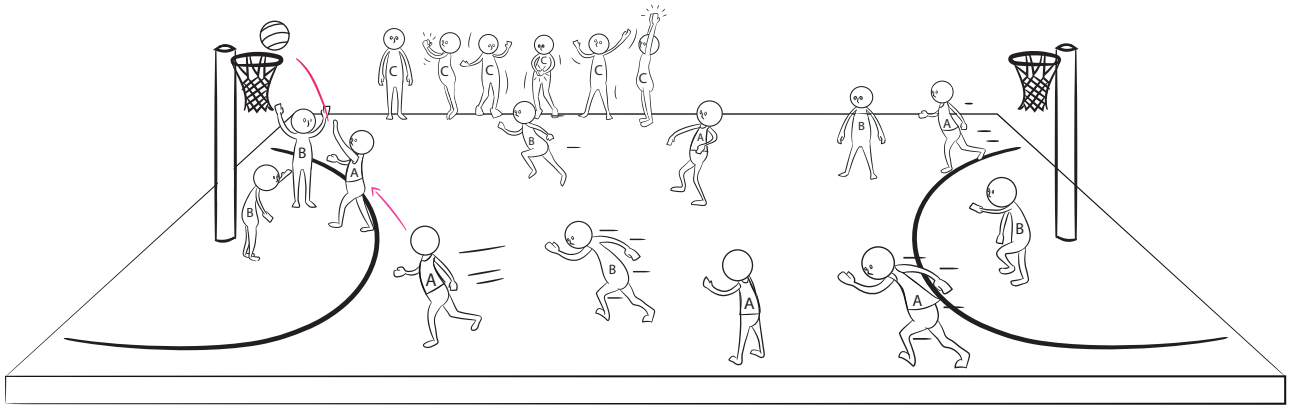
Comment jouer

Divisez la classe en 3 groupes (A, B et C). Chaque partie dure 4 minutes. Les joueurs passent la balle avec leurs mains et essaient de frapper le panier.

		C saute à la corde.
		A saute à la corde.
4 min	C: A	B saute à la corde.
4 min	A:B	C saute à la corde.
4 min	B:C	A saute à la corde.
4 min	C:A	B saute à la corde.

Quelques règles:

- La balle peut seulement être passée avec les mains.
- Dès que la balle touche le sol, l'autre groupe reçoit la balle.
- Quand un groupe frappe le panier, l'autre groupe reçoit la balle.



Objectif du jeu

*L'enseignant peut remplacer le netball par le handball et ainsi adapter les régles.

- Lancer une balle sur une cible.

A observer: L'enseignant doit marquer chaque groupe d'une manière différente, par exemple, un groupe avec des chemises blanches, un avec des chemises noires ou un avec des chemises colorées. Le groupe qui attend à l'extérieur exercera ses compétences de saut à la corde.

Dessins de massage

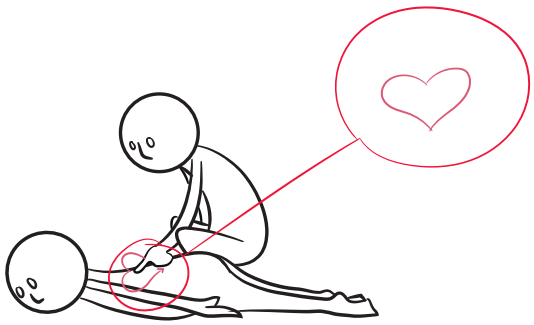
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les joueurs en paires. Un joueur est allongé au sol tandis que l'autre "peint" quelque chose sur le dos du premier joueur, avec un doigt.

Le joueur allongé au sol doit deviner ce qui a été dessiné. Après 4 à 5 dessins, les joueurs changent de rôle.



Objectif du jeu

- Se détendre et reposer le corps.

A observer: Les joueurs doivent être aussi silencieux que possible pendant l'exercice.

Niveau 2 | Leçon 15 | Durée: 40 min

Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Un terrain de netball/handball.
- Une balle.

Combat de crabes

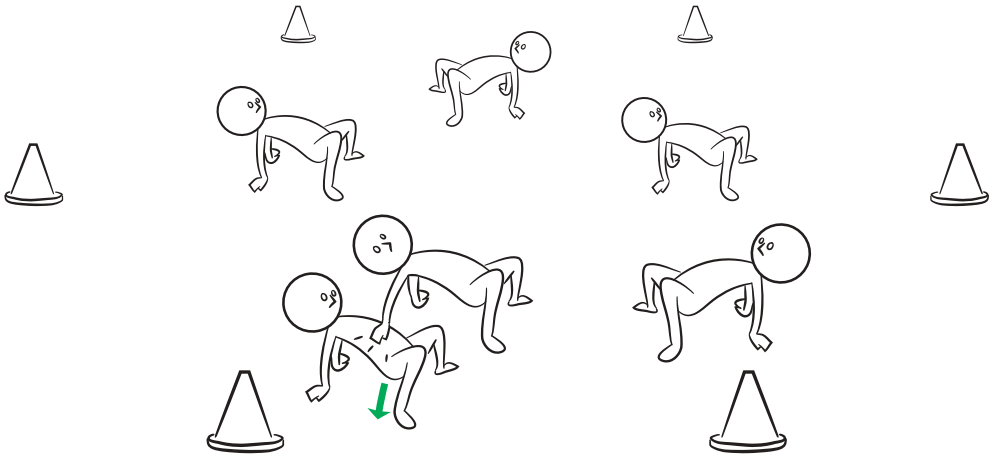
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque l'aire de jeu avec des cônes et dit aux joueurs de se mettre à quatre pattes, le ventre en l'air.

Dans cette position, ils avancent et essaient de pousser des autres joueurs au le sol.



Objectif du jeu

- Apprendre à coordonner leurs bras et leurs jambes tout en avançant de différentes manières.

A observer: L'enseignant doit varier la taille de l'aire de jeu. Si c'est trop difficile pour les joueur, augmentez l'aire de jeu.

Mini-netball

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Une aire de jeu de netball et une balle.

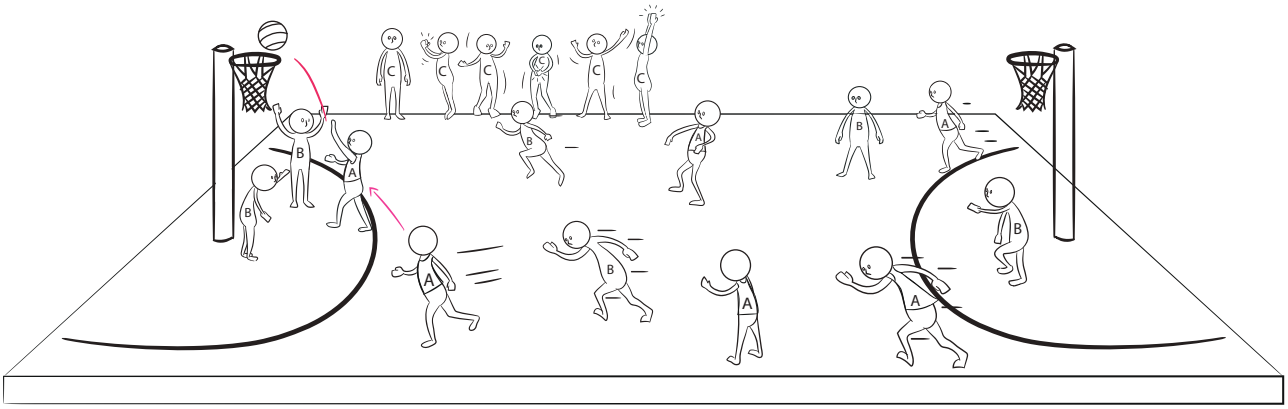
Comment jouer

Divisez la classe en 3 groupes (A, B et C). Chaque partie dure 4 minutes. Les joueurs passent la balle avec leurs mains et essaient de frapper le panier.

		C saute à la corde.
		A saute à la corde.
4 min	C: A	B saute à la corde.
4 min	A:B	C saute à la corde.
4 min	B:C	A saute à la corde.
4 min	C:A	B saute à la corde.

Quelques règles:

- La balle peut seulement être passée avec les mains.
- Dès que la balle touche le sol, l'autre groupe reçoit la balle.
- Quand un groupe frappe le panier, l'autre groupe reçoit la balle.



Objectif du jeu

- Lancer une balle sur une cible.

A observer: L'enseignant doit marquer chaque groupe d'une manière différente, par exemple, un groupe avec des chemises blanches, un avec des chemises noires ou un avec des chemises colorées. Le groupe qui attend à l'extérieur exercera ses compétences de saut à la corde.

Activités de simulation

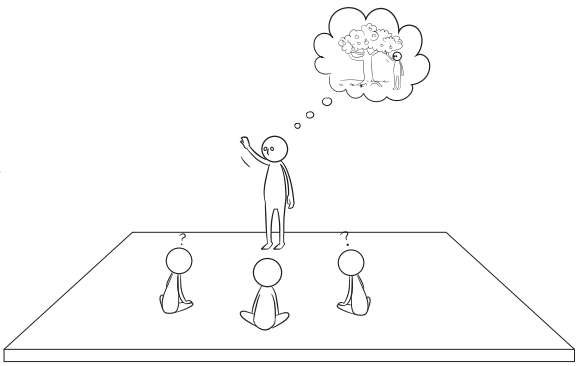
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Divisez les joueurs en groupes de quatre. Un joueur est le simulateur et essaie de simuler n'importe quelle activité, par exemple cueillir des pommes, creuser dans le jardin, scier une planche, etc.

Les autres joueurs doivent deviner quel type d'activité le simulateur effectue. Le joueur qui devine la bonne réponse obtient le prochain tour de simulation.



Objectif du jeu

- Apprendre à simuler certaines activités.

A observer: L'enseignant doit vérifier que chaque joueur a au moins un tour pour être le simulateur.

Niveau 2 | Leçon 16 | Durée: 40 min

Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des rubans.
- Des cônes.
- 6 balles de football.

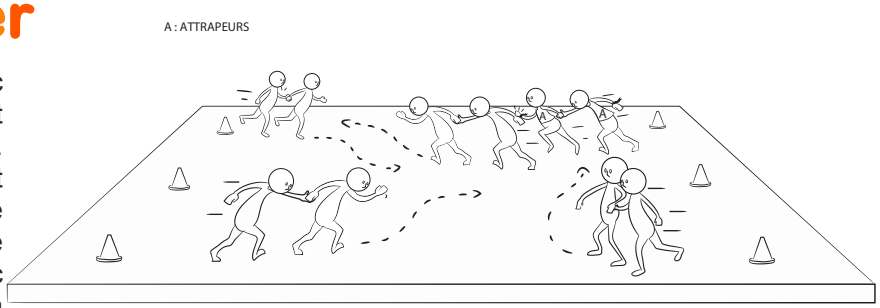
Toucher son binôme

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes. Tous les joueurs forment des paires en se tenant par la main. L'une de ces paires est l'attrapeur et est marquée d'un ruban. Dès qu'une autre paire est attrapée, cette paire doit également être marquée avec un ruban et devient un attrapeur. La dernière paire laissée sans ruban gagne la partie.



Objectif du jeu

- Coordonner avec d'autres coéquipiers, où et quand courir pour échapper aux attrapeurs.

A observer: Vérifiez que les joueurs restent toujours ensemble. Une paire ne peut marquer une autre paire que lorsqu'elle se tient par la main.

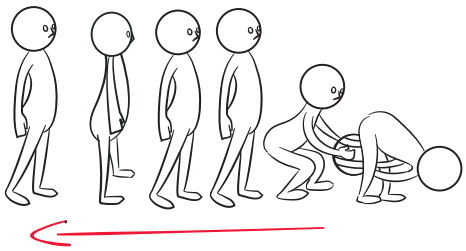
Le serpent

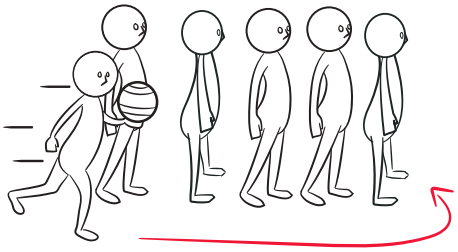
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6 balles (balles de football).

Comment jouer

Divisez la classe en 6 groupes. Les joueurs se tiennent l'un derrière l'autre avec leurs jambes écartées. Le joueur debout au-devant de la ligne reçoit une balle. Dès que l'enseignant donne le signal de départ, les joueurs se passent la balle entre les jambes. Quand la balle atteint le dernier joueur dans la ligne, le joueur prend la balle et court vers la tête du serpent. Chaque joueur doit passer la balle deux fois. Dès qu'un groupe a terminé, ils peuvent s'asseoir sur le sol.





Objectif du jeu

- Passer le ballon entre les jambes avec les joueurs debout l'un derrière l'autre.

A observer: L'enseignant devrait dire aux joueurs de se tenir le plus près possible l'un de l'autre afin être plus rapide.

Niveau 2 | Leçon 16 | Durée: 40 min

Le chat et la souris

Partie principale
Durée: 10 min

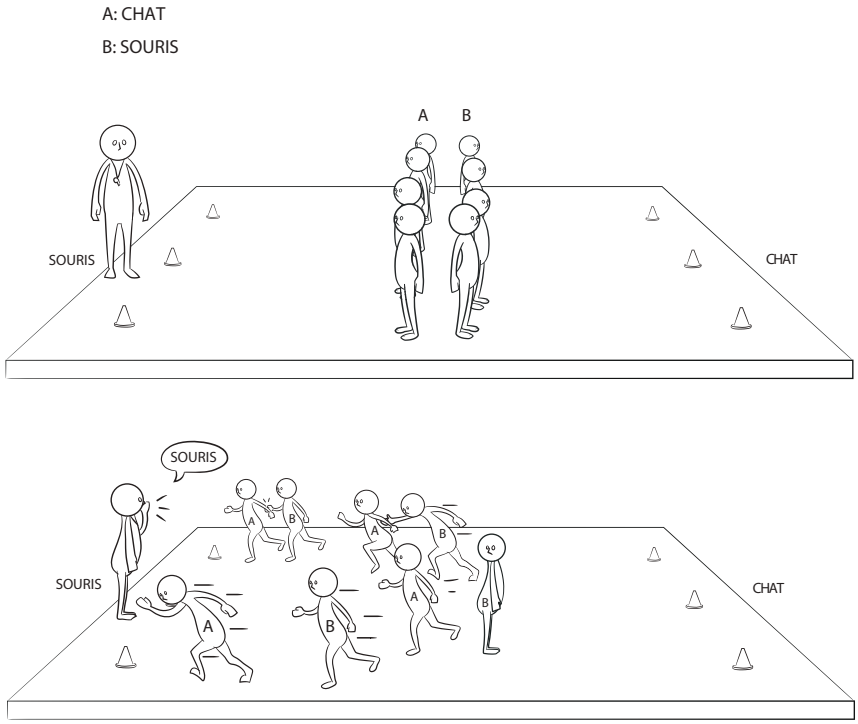
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs se tiennent au milieu de l'air de jeu, dos à dos, avec une distance d'environ un mètre entre eux. L'enseignant définit une zone d'extrémité de chaque côté.

Un côté est désigné comme le côté du chat et l'autre comme le côté de la souris.

L'enseignant crie "souris", puis les joueur du côté de la souris doivent courir vers leur zone d'extrémité pendant que les chats tentent de les attraper.



Objectif du jeu

- Pratiquer des exercices de réaction.

A observer: Les joueurs devraient se concentrer et rester silencieux en attendant le signal.

Dessin de massage

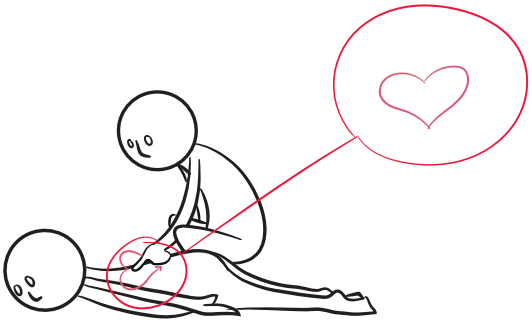
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les joueurs en paires. Un joueur est allongé sur le sol tandis que l'autre "peint" quelque chose sur le dos du premier joueur, avec un doigt.

Le joueur allongé sur le sol doit deviner ce qui est dessiné sur son dos. Après 4 à 5 dessins, les joueurs changent de rôle.



Objectif du jeu

- Se détendre et reposer le corps.

A observer: Les joueurs doivent être aussi silencieux que possible pendant l'exercice.

Niveau 2 | Leçon 17 | Durée: 40 min

Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Des craies.

Bateaux de pirate

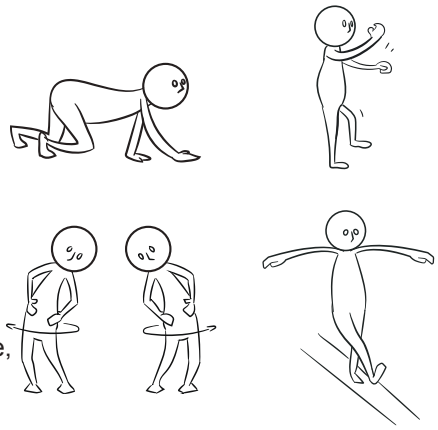
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Marquez une zone spécifique. Les joueurs se déplacent librement (courir, sauter) dans la zone marquée et doivent faire attention aux signaux suivants:

- **Frotter le sol:** Tomber à genoux et faire semblant de frotter le sol.
- **Monter les rails:** Faire semblant d'escalader les rails.
- **L'épouse du capitaine:** Mettez vos mains sur vos hanches et déplacez-vous dans un mouvement circulaire.
- **Marcher sur la planche:** Marcher dans une ligne parfaitement droite, un pied exactement en face de l'autre, avec les bras tendus sur les côtés.



Objectif du jeu

- Réagir rapidement: Ecouter les instructions de l'enseignant; améliorer l'agilité, l'équilibre et la course.

A observer: Assurez-vous que les joueurs écoutent attentivement et vérifiez qu'ils se souviennent de ce que signifient les différentes instructions.

Sous la mer

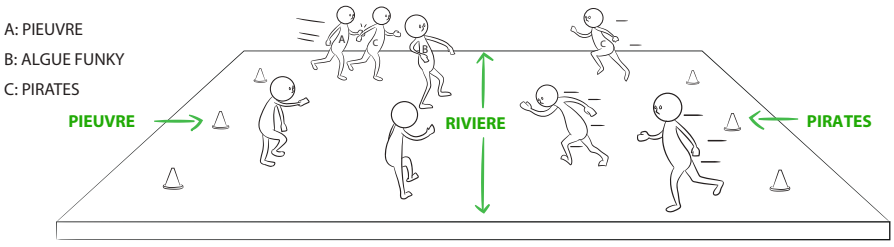
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'un des joueurs est la "pieuvre", qui est l'attrapeur, debout d'un côté de l'aire de jeu (rivière). Les autres joueurs sont des "pirates" et doivent essayer d'atteindre l'autre côté de la pièce (la rivière) sans être attrapés par la pieuvre. S'ils sont attrapés en essayant de traverser, ils deviennent des "algues funky". Une algue funky se tient sur un pied et ne peut PAS bouger ses pieds, mais peut attraper les autres avec ses mains quand ils tentent de traverser la rivière.

Si l'algue funky attrape un joueur essayant de traverser la rivière, ce joueur devient aussi une algue funky. Le but du jeu est d'essayer de traverser la rivière sans être pris.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôle, de coordination et d'équilibre (équilibre sur une jambe).

A observer: L'enseignant doit veiller au fair-play et que les joueurs ne trichent pas. Les joueurs sont autorisés à passer d'un pied à l'autre après un certain temps.

Niveau 2 | Leçon 17 | Durée: 40 min

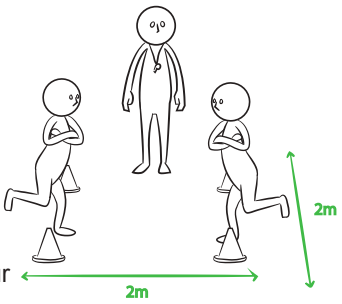
Qui fait le coq

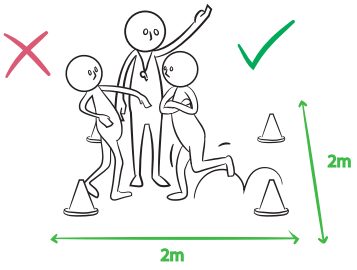
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes et de la craie ou quelques choses pour marquer l'aire de jeu.

Comment jouer

Formez des paires de joueurs. Les joueurs doivent marquer une surface de 2 x 2 m (craie, cônes ...) Les joueurs se tiennent sur une jambe, les bras croisés. Sur un ordre, les deux (sur üne jambe) rebondissent l'un vers l'autre et essayent de pousser leur adversaire hors du champ, ou essayent de déséquilibrer leur adversaire. Un joueur qui pose les deux pieds au sol, ou poseun pied hors de l'aire de jeu, perd le jeu. Après deux minutes, changez les paires.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôle, de coordination et d'équilibrage.

A observer: C'est excitant quand les vainqueurs de chaque tour, puis du dernier tour s'affrontent et qu'un vainqueur final peut être déterminé.

Etirement

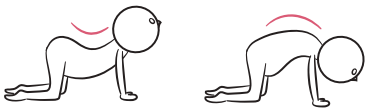
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

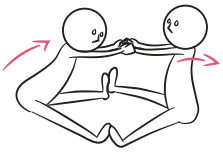
1. Pose du joueur: S'agenouiller, les pieds joints et les genoux écartés. Lentement, s'abaisser et toucher le sol avec le front. Les bras peuvent être sur les côtés, les paumes vers le haut, ou étendues devant la tête, les paumes au sol. Inspirer et expirer lentement et profondément; pendant 3 à 5 respirations.

2. Chat and vache: Commencez à quatre pattes avec la colonne vertébrale et le cou dans une position neutre. Le dos devrait être plat comme le dessus d'une table. Les yeux devraient regarder droit vers le sol. Inspirez, laissez tomber le ventre et soulevez lentement le cou et la tête haute. C'est la moitié de la vache - imaginez le dos creux d'une vache avec des hanches osseuses. Ensuite, en expirant, soulevez le ventre et la colonne vertébrale de sorte que le dos soit arqué comme un chat. Les yeux regardent vers le nombril.



3. Etirement du papillon: En position assise, pliez les genoux et placez la plante des pieds ensemble. Tenez les chevilles avec les mains. Les jambes forment maintenant les "ailes" de papillon. Les coudes peuvent être entre les jambes ou les reposer sur les genoux. Appuyez doucement sur les genoux pour augmenter l'étirement. Pour ajouter une extension de la colonne vertébrale, penchez-vous vers l'avant à partir du haut du dos et emmenez le front vers les pieds.

4. Travailler en binôme: Faire face l'un à l'autre en position assise avec les jambes allongées et les pieds des partenaires en contact. Tenant les mains, tirez et poussez en avant et en arrière, avec la plante des pieds ensemble.



Objectif du jeu

- Détendre les muscles et les étirer profondément.
- Le chat et la vache sont bons pour la colonne vertébrale et pour renforcer les muscles abdominaux.
- L'étirement du papillon travaille l'intérieur des cuisses et fait écho à la pose entrecroisée.
- Le travail de paire étire les muscles des jambes.

A observer: Les joueurs doivent respirer profondément tout en s'étirant. Les joueurs ne doivent jamais forcer les étirements, mais aller à un point où ils peuvent sentir l'étirement.

Niveau 2 | Leçon 18 | Durée: 40 min

Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des ruban.
- 8 sacs de fèves.
- Des cônes.

Toucher le flamant

Introduction
Durée: 10 min

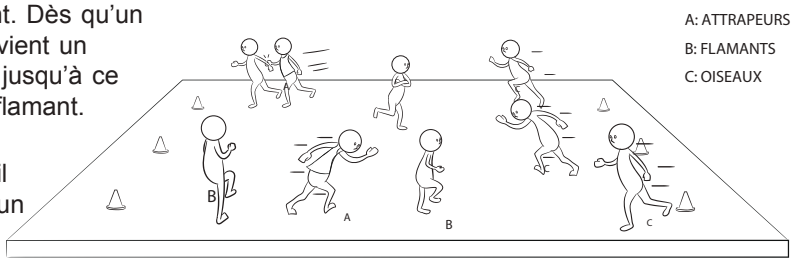
Outils: Des rubans, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes. Les joueurs se déplacent librement sur l'aire de jeu.

L'enseignant choisit environ six attrapeurs (à marquer) qui tentent d'attraper les "oiseaux" en mouvement. Dès qu'un attrapeur peut toucher un oiseau, l'oiseau devient un flamant rose et devra se tenir sur une jambe jusqu'à ce qu'un autre oiseau en mouvement touche le flamant.

Un joueur qui devient un "flamant" peut compter jusqu'à 10, puis changer de jambe, s'il n'est pas libéré après un long moment. Après un certain temps, changer de rôles.



Objectif du jeu

- Les attrapeurs devraient transformer autant d'oiseaux que possible. Les oiseaux doivent s'échapper le plus rapidement possible des capteurs.

A observer: Vérifiez si c'est trop difficile pour les attrapeurs, et si c'est le cas, choisissez plus d'attrapeurs.

Course de relais

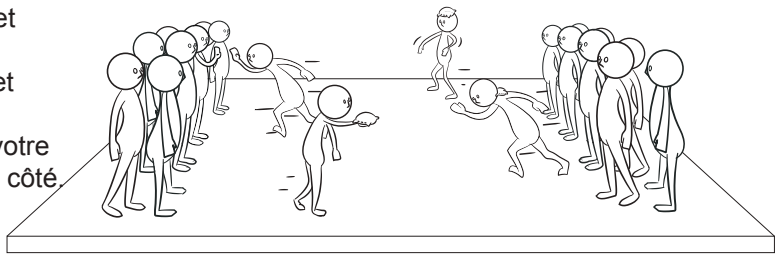
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 8 sacs de fèves.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes égales d'environ 8 à 10 membres. Divisez chaque groupe en deux groupes de taille égale, A et B. Les groupes se tiennent à chaque extrémité de l'aire de jeu en ligne et se font face. Quand le professeur crie "ALLEZ", les premiers membres du groupe A, se trouvant en haut de la ligne, se dirigent vers le groupe B. Dès que le coureur a atteint le premier joueur qui se trouve à la ligne B, ils doivent donner un "High Five". Ensuite, le coureur B court vers le groupe A, applaudit, après quoi c'est le tour du prochain coureur, etc. Après que chaque joueur ait accompli la tâche 1, continuez avec les tâches suivantes:

Tâche 1: Courez normalement.
Tâche 2: Placez un sac de fèves sur votre tête et courez aussi vite que possible de l'autre côté.
Tâche 3: Placez un sac de fèves sur votre cou et courez aussi vite que possible de l'autre côté.
Tâche 4: Placez un sac de fèves sur le dos de votre main et courez aussi vite que possible de l'autre côté.



Objectif du jeu

- Pratiquer l'équilibrage d'un sac de haricot sur différentes parties du corps.

A observer: Si un sac de fèves tombe, le joueur doit retourner à l'endroit où il est tombé et continuer ainsi.

Niveau 2 | Leçon 18 | Durée: 40 min

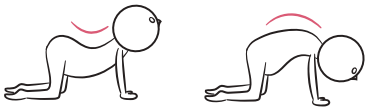
Etirement

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

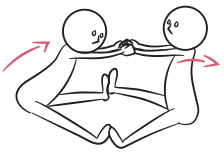
Comment jouer

1. Pose du joueur: S'agenouiller, les pieds joint et les genoux écartés. Lentement, s'abaisser et toucher le sol avec le front. Les bras peuvent être sur les côtés, les paumes vers le haut, ou étendues devant la tête, les paumes au sol. Inspirer et expirer lentement et profondément; pendant 3 à 5 respirations.



2. Chat and vache: Commencez à quatre pattes avec la colonne vertébrale et le cou dans une position neutre. Le dos devrait être plat comme le dessus d'une table. Les yeux devraient regarder droit vers le sol. Inspirez, laissez tomber le ventre et soulevez lentement le cou et la tête haute. C'est la moitié de la vache - imaginez le dos creux d'une vache avec des hanches osseuses. Ensuite, en expirant, soulevez le ventre et la colonne vertébrale de sorte que le dos soit arqué comme un chat. Les yeux regardent vers le nombril.

3. Étirement du papillon: En position assise, pliez les genoux et placez la plante des pieds ensemble. Tenez les chevilles avec les mains. Les jambes forment maintenant les "ailes" de papillon. Les coudes peuvent être entre les jambes ou les reposer sur les genoux. Appuyez doucement sur les genoux pour augmenter l'étirement. Pour ajouter une extension de la colonne vertébrale, penchez-vous vers l'avant à partir du haut du dos et emmenez le front vers les pieds.



4. Travailler en binôme: Faire face l'un à l'autre en position assise avec les jambes allongées et les pieds des partenaires en contact. Tenant les mains, tirez et poussez en avant et en arrière, avec la plante des pieds ensemble.

Objectif du jeu

- Pour détendre les muscles et les étirer profondément.
- Le chat et la vache sont bons pour la colonne vertébrale et pour renforcer les muscles abdominaux.
- L'étirement du papillon travaille l'intérieur des cuisses et fait écho à la pose entrecroisée.
- Le travail de paire étire les muscles des jambes.

A observer: Les joueurs doivent respirer profondément tout en s'étirant. Les joueurs ne doivent jamais forcer les étirements, mais aller à un point où ils peuvent sentir l'étirement.

Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- 8 sacs de fèves.

Bateaux de pirate

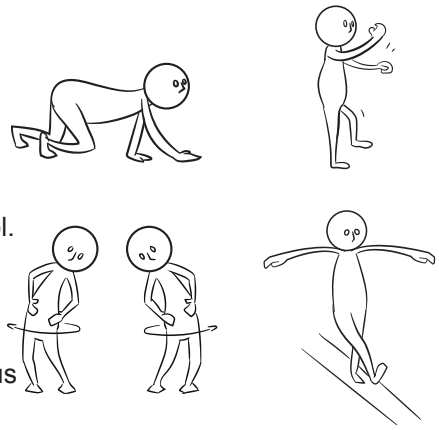
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Marquez une zone spécifique. Les joueurs se déplacent librement (courir, sauter) dans la zone marquée et doivent faire attention aux signaux suivants:

- **Frotter le sol:** Tomber à genoux et faire semblant de frotter le sol.
- **Monter les rails:** Faire semblant d'escalader les rails.
- **L'épouse du capitaine:** Mettez vos mains sur vos hanches et déplacez-vous dans un mouvement circulaire.
- **Marcher sur la planche:** Marcher dans une ligne parfaitement droite, un pied exactement en face de l'autre, avec les bras tendus sur les côtés.



Objectif du jeu

- Réagir rapidement, écouter les instructions de l'enseignant; améliorer l'agilité, l'équilibre et la course.

A observer: Assurez-vous que les joueurs écoutent attentivement et vérifiez qu'ils se souviennent de ce que signifient les différentes instructions.

Course de relais

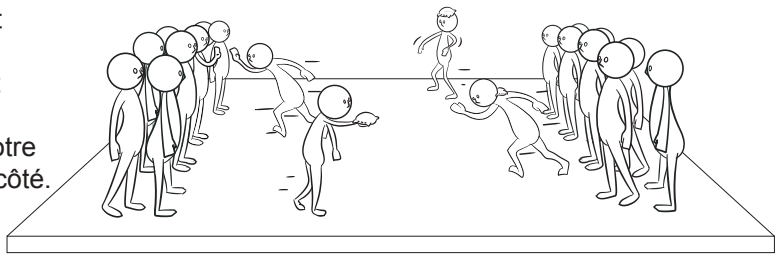
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 8 sacs de fèves.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes égales d'environ 8 à 10 membres. Divisez chaque groupe en deux groupes de taille égale, A et B. Les groupes se tiennent à chaque extrémité de l'aire de jeu en ligne et se font face. Quand le professeur crie "ALLEZ", les premiers membres du groupe A, se trouvant en haut de la ligne, se dirigent vers le groupe B. Dès que le coureur a atteint le premier joueur qui se trouve à la ligne B, ils doivent donner un "high five". Ensuite, le coureur B court vers le groupe A, applaudit, après quoi c'est le tour du prochain coureur, etc. Après que chaque joueur ait accompli la tâche 1, continuez avec les tâches suivantes:

Tâche 1: Courir normalement.
Tâche 2: Placez un sac de fèves sur votre tête et courez aussi vite que possible de l'autre côté.
Tâche 3: Placez un sac de fèves sur votre cou et courez aussi vite que possible de l'autre côté.
Tâche 4: Placez un sac de fèves sur le dos de votre main et courez aussi vite que possible de l'autre côté.



Objectif du jeu

- Pratiquer l'équilibrage d'un sac de haricot sur différentes parties du corps.

A observer: Si un sac de fèves tombe, le joueur doit retourner à l'endroit où il est tombé et continuer ainsi.

Etirement (niveau II)

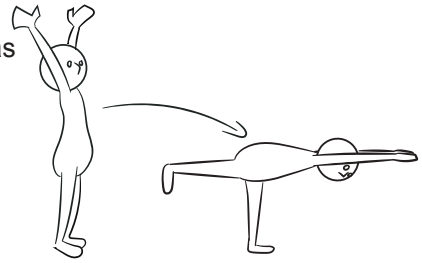
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

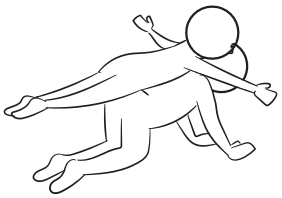
1. Pose du joueur: S'agenouiller avec les orteils qui se touchent et les genoux écartés. Lentement, penchez-vous et touchez le sol avec le front. Les bras peuvent être sur les côtés, les paumes vers le haut, ou étendus devant la tête avec les paumes sur le sol. Inspirez et expirez lentement et profondément; tenir 3 à 5 respirations.

2. Avion: Tendez tout votre corps. Tenez-vous pieds joints, les bras sur les côtés, et regardez un point sur le sol à environ 5 pieds d'avance, pour l'équilibre. Levez votre pied gauche vers l'arrière en ligne droite, en même temps en vous penchant vers l'avant jusqu'à ce que la jambe gauche et la poitrine soient parallèle au sol. Changez de pied et répétez. Assurez-vous de garder le dos à plat, parallèle au sol.



3. Remorquage-avion: Former des paires de joueurs. Un joueur, à la base, se positionne à quatre pattes sur le sol et essaie de maintenir une bonne tension. L'autre joueur, le l'avion, se positionne

à l'arrière de la base. L'avion repose avec son ventre sur le dos de la base et essaie de maintenir son corps en pleine tension. Les bras sont tendus sur le côté. Changez de rôle et répétez.



Objectif du jeu

- Pour se reposer, améliorer l'équilibre et initier les joueurs aux acrobaties.

A observer: Vérifier que les joueurs sont capables de garder leur équilibre et qu'ils savent comment contracter leur corps.

Niveau 2 | Leçon 20 | Durée: 40 min

Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 6 rubans.
- Des cônes.
- Des craies.

Toucher le flamant

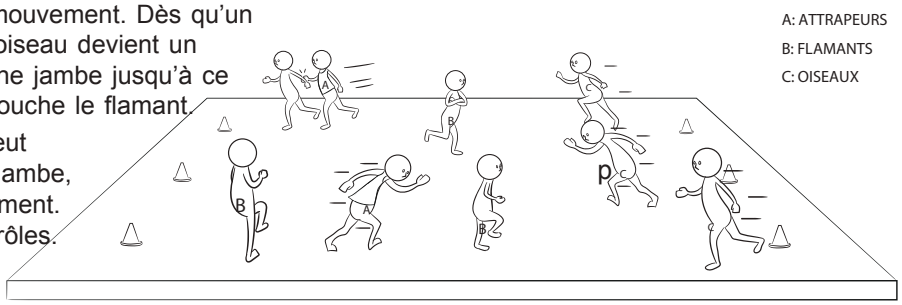
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans, des cônes.

Comment jouer

L'enseignant marque une zone avec des cônes. Les joueurs se déplacent librement sur l'aire de jeu. L'enseignant choisit environ six attrapeurs (à marquer) qui tentent d'attraper les "oiseaux" en mouvement. Dès qu'un attrapeur peut toucher un oiseau, l'oiseau devient un flamant rose et devra se tenir sur une jambe jusqu'à ce qu'un autre oiseau en mouvement touche le flamant.

Un joueur qui devient un "flamant" peut compter jusqu'à 10 puis changer de jambe, s'il n'est pas libéré après un long moment. Après un certain temps, changer de rôles.



Objectifdujeu

- Les attrapeurs devraient transformer autant d'oiseaux que possible. Les oiseaux doivent s'échapper le plus rapidement possible des capteurs.

A observer: Vérifiez si c'est trop difficile pour les attrapeurs, et si c'est le cas, choisissez plus d'attrapeurs.

Sous la mer

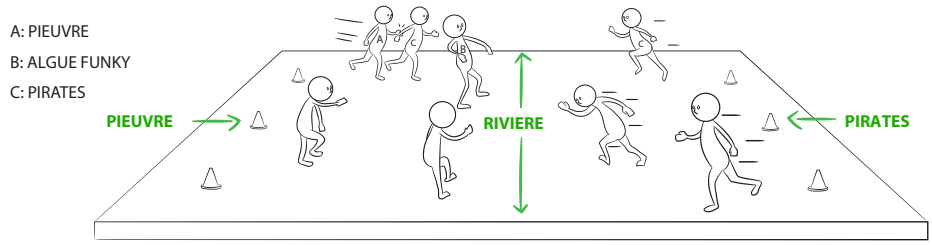
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'un des joueurs est la "pieuvre", qui est le receveur, debout d'un côté de l'aire de jeu (rivière). Les autres joueurs sont des "pirates" et doivent essayer d'atteindre l'autre côté de l'aire de jeu (la rivière) sans être attrapés par la pieuvre. S'ils sont attrapés en essayant de traverser, ils deviennent des "algues funky". Une algue funky se tient sur un pied et ne peut PAS bouger ses pieds, mais peut attraper les autres avec ses mains quand ils tentent de traverser la rivière.

Si l'algue funky attrape un élève essayant de traverser, cet élève devient aussi une algue funky. Le but du jeu est d'essayer de traverser la rivière sans être pris.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôle, de coordination et d'équilibre (équilibre sur une jambe).

A observer: L'enseignant doit assurer le fair-play et que les joueurs ne trichent pas. Les joueurs sont autorisés à passer d'un pied à l'autre après un certain temps.

Niveau 2 | Leçon 20 | Durée: 40 min

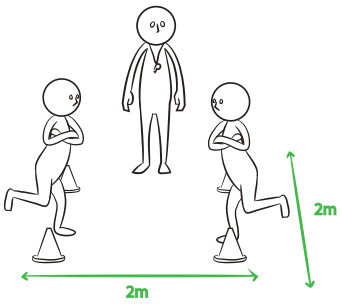
Qui fait le coq?

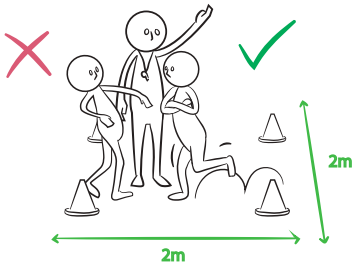
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes et de la craie ou quelques choses pour marquer l'aire de jeu.

Comment jouer

Formez des paires de joueurs. Les joueurs doivent marquer une surface de 2 x 2 m (craie, cônes ...) Les joueurs se tiennent sur une jambe, les bras croisés. Sur un ordre, les deux (sur une jambe) rebondissent l'un vers l'autre et essayent de pousser leur adversaire hors du champ, ou essayent de déséquilibrer leur adversaire. Un joueur qui pose les deux pieds au sol, ou pose un pied hors de l'aire de jeu, perd le jeu. Après deux minutes, changez les paires.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôle, de coordination et d'équilibrage.

A observer: C'est excitant quand les vainqueurs de chaque tour, puis du dernier tour s'affrontent et qu'un vainqueur final peut être déterminé.

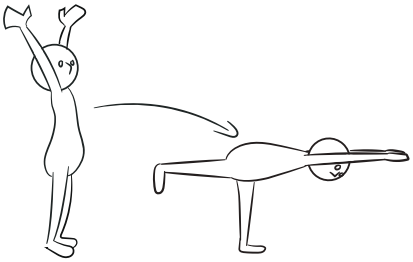
Etirement (niveau II)

Relaxation
Durée: 10 min

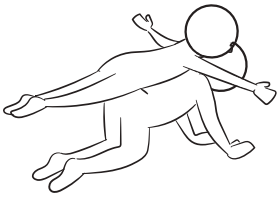
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

1. **Pose du joueur:** S'agenouiller avec les orteils qui se touchent et les genoux écartés. Lentement, penchez-vous et touchez le sol avec le front. Les bras peuvent être sur les côtés, les paumes vers le haut, ou étendus devant la tête avec les paumes sur le sol. Inspirez et expirez lentement et profondément: Tenir 3 à 5 respirations.



2. **Avion:** Tendez tout votre corps. Tenez-vous pieds joints, les bras sur les côtés, et regardez un point sur le sol à environ 5 pieds d'avance, pour l'équilibre. Levez votre pied gauche vers l'arrière en ligne droite, en même temps en vous penchant vers l'avant jusqu'à ce que la jambe gauche et la poitrine soient parallèle au sol. Changez de pied et répétez. Assurez-vous de garder le dos à plat, parallèle au sol.



3. **Remorquage-avion:** Former des paires de joueurs. Un joueur, à la base, se positionne à quatre pattes sur le sol et essaie de maintenir une bonne tension. L'autre joueur, le l'avion, se positionne à l'arrière de la base. L'avion repose avec son ventre sur le dos de la base et essaie de maintenir son corps en pleine tension. Les bras sont tendus sur le côté. Changez de rôle et répétez.

Objectif du jeu

- Pour se reposer, améliorer l'équilibre et initier les joueurs aux acrobaties.

A observer: Vérifier que les joueurs sont capables de garder leur équilibre et qu'ils savent comment contracter leur corps.

Niveau 2 | Leçon 21 | Durée: 40 min

Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.

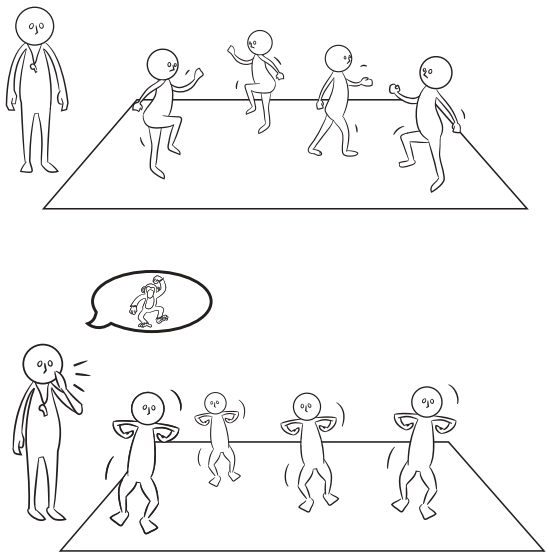
Imiter les animaux

Introduction
Durée 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant devrait demander aux joueurs de nommer les animaux, les oiseaux ou les insectes qui volent, se faufilent, rampent ou marchent sur des pattes. Il ou elle commence le jeu en disant aux joueurs de contourner une zone spécifique. Lorsque l'enseignant appelle un nom d'animal, d'oiseau ou d'insecte, par exemple "souris", les joueurs doivent faire semblant d'être cet animal, comme une souris, en rampant sur le sol et en rendant leur corps aussi petit que possible. Ils peuvent aussi essayer d'imiter les sons particuliers de cet animal. L'enseignant appelle le nom d'un oiseau, d'un animal ou d'un insecte différent toutes les 30 à 45 secondes. Le jeu se termine à la discrétion de l'enseignant.



Objectif du jeu

- La clé du jeu est que les élèves font le bon choix entre ramper, marcher et voler, selon le nom prononcé par l'enseignant. Les élèves doivent s'étirer et se courber pour rendre le corps aussi grand ou aussi petit, aussi long ou aussi court que possible.

A observer: L'enseignant devrait essayer de choisir différents animaux, de telle sorte que les joueurs puissent beaucoup bouger et s'étirer.

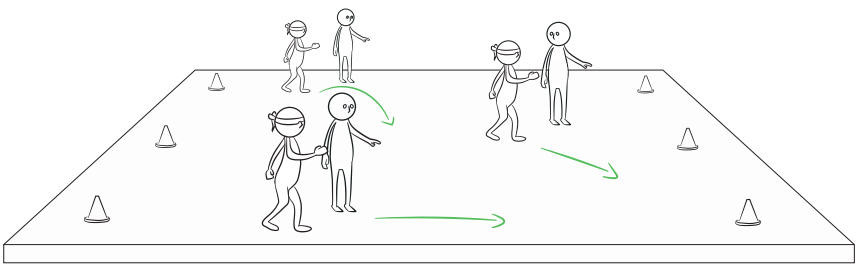
Guider un aveugle (niveau I)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant devrait faire des paires de joueurs. Un joueur est le "guide de la personne aveugle" et l'autre joueur est la "personne aveugle". L'aveugle ferme les yeux. Le guide nomme les directions: aller tout droit, aller à droite, aller à gauche, reculer, etc.



Les joueurs doivent changer de rôle à la demande de l'enseignant.

Objectif du jeu

- Améliorer l'orientation spatiale, apprendre à faire confiance à ses partenaires et suivre les instructions.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les yeux des joueurs sont fermés.

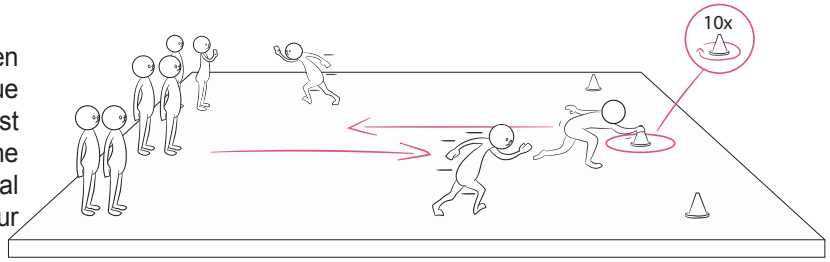
Marin ivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Un cône par groupe.

Comment jouer

L'enseignant divise les joueurs en groupes de 6, les joueurs de chaque groupe se tenant sur une ligne. C'est une course de relais. Il place un cône à 30 mètres de chaque groupe. Au signal de l'enseignant, le premier joueur de chaque groupe court vers son cône.



Lorsqu'il est au cône, le joueur doit toucher le cône d'une main, se déplacer autour du cône 10 fois, puis courir pour rejoindre son groupe aussi vite que possible. Chaque joueur court deux fois. La première équipe qui finit la course gagne le jeu.

Objectif du jeu

- Essayer de rester orienté, malgré le fait de bouger autour du cône et d'être étourdi.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les joueurs commencent au bon moment (quand le coéquipier donne un "high five" à un coureur).

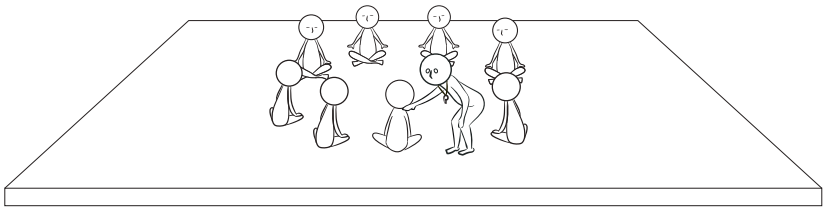
L'homme de sable

Relaxation
Durée: 10 min

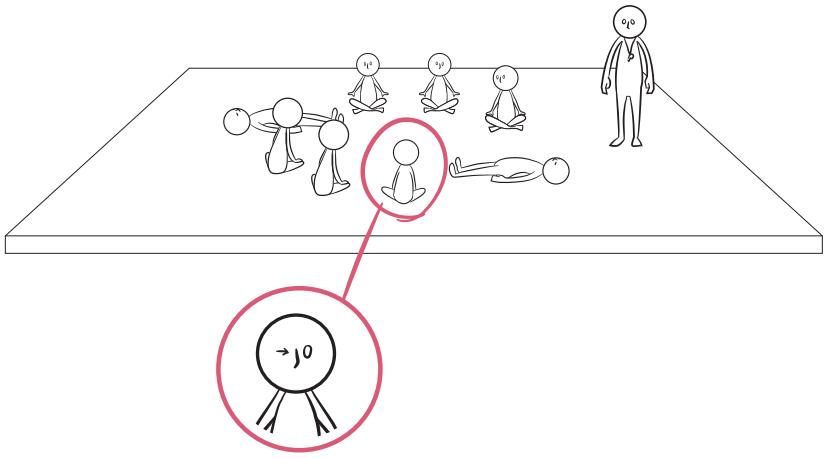
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs doivent former un grand cercle, assis et tourné vers l'intérieur. Tous les joueurs ferment les yeux, tandis que l'enseignant se déplace autour du cercle et tape sur l'épaule d'un joueur pour devenir "l'homme de sable".



Le rôle de l'homme de sable est de faire un clin d'œil à d'autres joueur secrètement. Si un clin d'œil a été fait à un joueur, il/elle doit "s'endormir", de façon spectaculaire, et s'allonger. Les joueurs doivent deviner qui est le l'homme de sable.



S'ils trouvent l'homme de sable, le jeu est terminé, sinon ils tombent dans un sommeil éternel. Après un tour, changez d'homme de sable et recommencez.

Objectif du jeu

- Etre attentif et essayer de traquer l'homme de sable.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les joueurs sont obéissants et s'endormir s'ils ont reçu un clin d'œil.

Niveau 2 | Leçon 22 | Durée: 40 min

Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

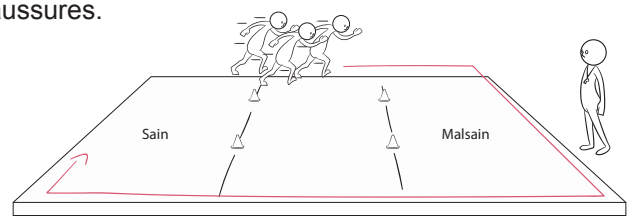
- Des craies, cordes, cônes ou chaussures.
- Différents obstacles.
- 12 cerceaux.

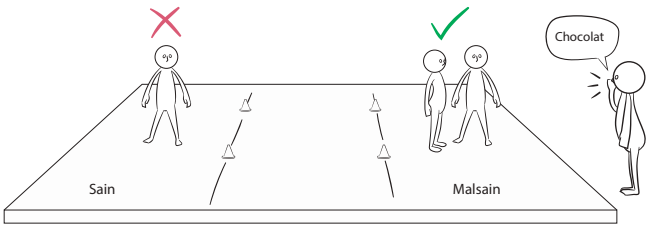
Sain ou malsain?

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Soit de la craie, des cordes, des cônes ou des chaussures.

Comment jouer





L'enseignant marque deux zones sur l'aire de jeu. Une zone est la zone "saine", l'autre zone est la zone "malsaine". Les joueurs devraient nommer tout aliment sain qu'ils connaissent. Ensuite, ils nomment des types d'aliments qui sont malsains.
Les joueurs courent dans toute la zone. L'enseignant nomme un type de nourriture, par exemple, le chocolat. Si les joueur pensent que la nourriture est saine, ils devraient courir vers la zone "saine". S'ils pensent que cette nourriture est malsaine, ils courent vers la zone "malsaine". L'enseignant demande ensuite une courte pause pour discuter avec les joueurs de la question de savoir si la nourriture qu'ils ont choisie était saine ou non, et pourquoi. Répétez le processus.

Par exemple: frites: malsain. Les joueurs doivent courir vers le côté malsain. Demandez aux joueurs pourquoi cette nourriture est malsaine. Réponses possibles: Il est très gras et ne contient pas beaucoup de vitamines.

Objectif du jeu

- Apprendre des faits nutritionnels et augmenter le pouls.

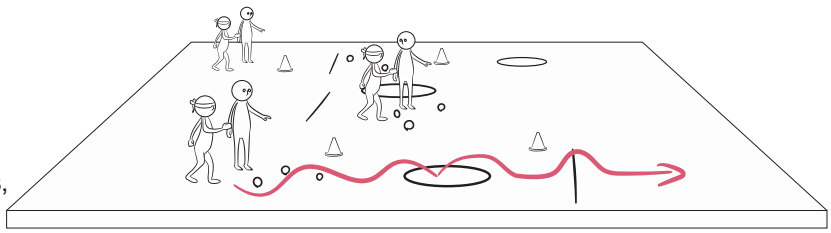
A observer: L'enseignant devrait parler directement aux joueurs et leur poser des questions sur leurs connaissances.

Guider des aveugles (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Différents obstacles.

Comment jouer



L'enseignant dépose des objets partout sur l'aire de jeu: cerceaux, cordes, balles, etc. Formez des groupes de joueurs.
Un joueur est le "guide de l'aveugle" et l'autre joueur est l'"aveugle" (qui a les yeux fermés). Le guide nomme les directions: aller tout droit, aller à droite, aller à gauche, reculer, sauter, ramper etc. Cette fois, le guide doit vraiment faire attention car il y a beaucoup d'obstacles tout autour. Le but du jeu est de ne toucher aucun obstacle. Après les instructions initiales de l'enseignant, les joueurs doivent changer de rôles.

Objectif du jeu

- Développer l'orientation spatiale, apprendre à faire confiance à ses partenaires, apprendre à suivre les directions, éviter de toucher à un obstacle.

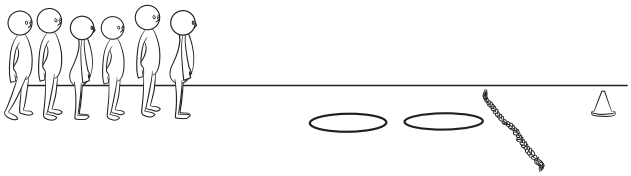
A observer: L'enseignant doit s'assurer que la personne "aveugle" ferme les yeux.

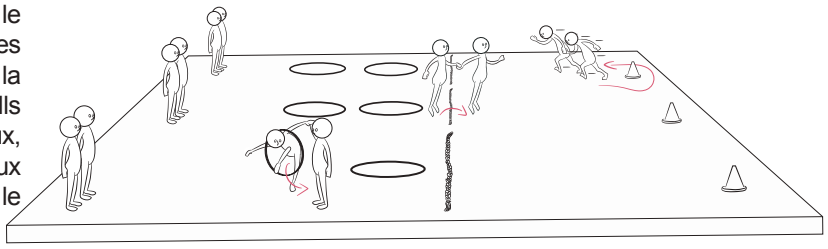
Course d'obstacles (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 12 cerceaux, 10 cordes, des cônes.

Comment jouer





L'enseignant divise les joueurs en groupes de 8 à 10. Les joueurs dans chaque groupe se tiennent sur une ligne. C'est une course de relais. Placer 2 cerceaux et une corde devant chaque groupe, et un cône à 30 mètres de la ligne (cela marque le tournant). Au signal de l'enseignant, les deux premiers joueurs se tiennent par la main et courent vers les cerceaux. Ils traversent les deux cerceaux, sautent par-dessus la corde avec les deux jambes, courent vers le cône et retournent vers le groupe.

Ils ne doivent jamais lâcher les mains. Quand les joueurs retournent à leurs rangs, ils devraient avoir cinq meilleurs élèves pour pouvoir courir la course aux obstacles.

Objectif du jeu

- Sauter par-dessus et bouger sous les obstacles, et utiliser les sens pour naviguer dans leur corps à travers divers obstacles.

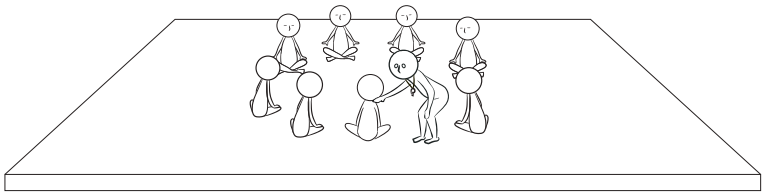
A observer: S'il n'y a pas assez de cerceaux disponible, trouvez d'autres obstacles.

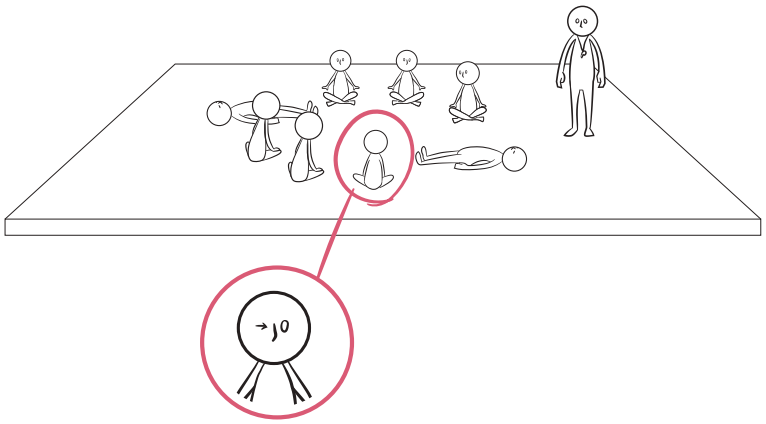
L'homme de sable

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer





Les joueurs doivent former un grand cercle, assis et tourné vers l'intérieur. Tous les joueurs ferment les yeux, tandis que l'enseignant se déplace autour du cercle et tape sur l'épaule d'un joueur pour devenir "l'homme de sable".

Le rôle de l'homme de sable est de faire un clin d'œil à d'autres joueur secrètement. Si un un clin d'œil a été fait à un joueur, il/elle doit "s'endormir", de façon spectaculaire, et s'allonger. Les joueurs doivent deviner qui est le l'homme de sable.

S'ils trouvent l'homme de sable, le jeu est terminé, sinon ils tombent dans un sommeil éternel. Après un tour, changez d'homme de sable et recommencez.

.

Objectif du jeu

- Etre attentif et essayer de traquer l'homme de sable.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les joueurs sont obéissants et s'endorment s'ils ont reçu un clin d'œil.

Niveau 2 | Leçon 23 | Durée: 40 min

Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

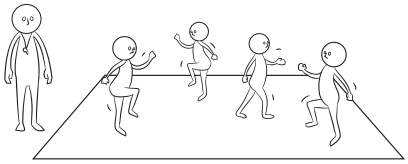
- 12 cerceaux.
- 10 cordes.
- Des cônes.

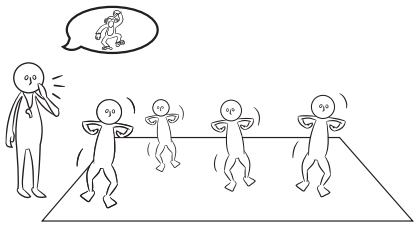
Imiter les animaux

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer





L'enseignant devrait demander aux joueurs de nommer les animaux, les oiseaux ou les insectes qui volent, se faufilent, rampent ou marchent sur des pattes. Il ou elle commence le jeu en disant aux joueurs de contourner une zone spécifique. Lorsque l'enseignant appelle un nom d'animal, d'oiseau ou d'insecte, par exemple "souris", les joueurs doivent faire semblant d'être cet animal, comme une souris, en rampant sur le sol et en rendant leur corps aussi petit que possible. Ils peuvent aussi essayer d'imiter les sons particuliers de cet animal. L'enseignant appelle le nom d'un oiseau, d'un animal ou d'un insecte différent toutes les 30 à 45 secondes. Le jeu se termine à la discrétion de l'enseignant.

Objectif du jeu

- La clé du jeu est que les élèves font le bon choix entre ramper, marcher et voler, selon le nom prononcé par l'enseignant. Les apprenants doivent s'étirer et se courber pour rendre le corps aussi grand ou aussi petit, aussi long ou aussi court que possible.

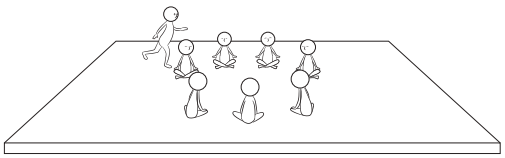
A observer: L'enseignant devrait essayer de choisir plusieurs animaux différents, de sorte que les joueur doivent bouger et s'étirer beaucoup.

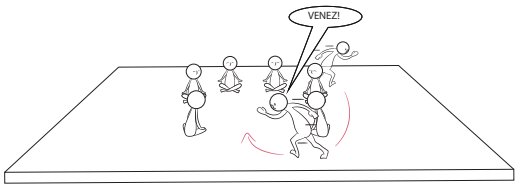
Venez, éloignez-vous!

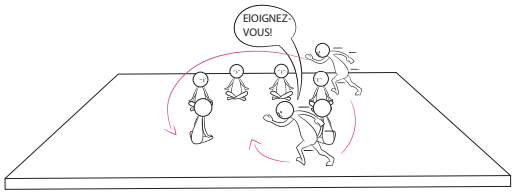
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Différents obstacles.

Comment jouer







Les joueurs forment un cercle (se faisant face) et ferment les yeux. Ce sont les "villageois" qui dorment parce que c'est la nuit et qu'ils ont passé une longue et dure journée de travail. L'un des joueurs est le "tigre", qui ne fait pas partie du cercle. Il rampe autour du village et cherche une bonne occasion de proie. Soudain il s'arrête et attaque le village: il pousse un villageois sur le dos et lui dit: "Viens!" (ce qui signifie que le joueur doit courir après le tigre) ou "Fuyez!" (ce qui signifie que le joueur doit courir autour du cercle dans l'autre sens) Le but du villageois est de capturer le tigre, avant que le tigre ne prenne les places du villageois. Le but du tigre est de courir aussi vite que possible autour du cercle et d'occuper la place libre du villageois. Si le tigre est plus rapide que le villageois, le villageois devient le nouveau tigre, et le jeu recommence.

Objectif du jeu

- Être attentif et toujours prêt à courir, essayer de courir le plus vite possible, et essayer d'occuper la première place.

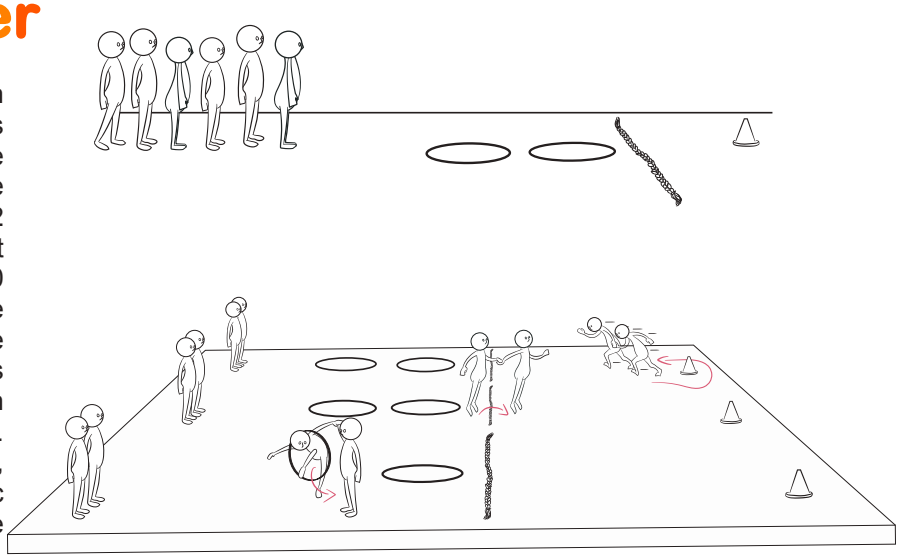
A observer: L'enseignant doit vérifier que tous les joueurs ferment les yeux. Le tigre devrait se glisser silencieusement. Après deux tours avec le même tigre, changez les rôles et choisissez un nouveau tigre.

Course d'obstacles (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 12 cerceaux, 10 cordes, des cônes.

Comment jouer



L'enseignant divise les joueurs en groupes de 8 à 10 élèves. Les joueurs dans chaque groupe se tiennent sur une ligne. C'est une course de relais. Placer 2 cerceaux et une corde devant chaque groupe, et un cône à 30 mètres de la ligne (cela marque le tournant). Au signal de l'enseignant, les deux premiers joueurs se tiennent par la main et courent vers les cerceaux. Ils traversent les deux cerceaux, sautent par-dessus la corde avec les deux jambes, courent vers le cône et retournent vers le groupe.

Ils ne doivent jamais lâcher les mains. Quand les joueurs retournent à leurs rangs, ils devraient avoir cinq meilleurs élèves pour pouvoir courir la course aux obstacles.

Objectif du jeu

- Sauter par-dessus et bouger sous les obstacles, et utiliser les sens pour naviguer dans leur corps à travers divers obstacles.

A observer: S'il n'y a pas assez de cerceaux disponibles, trouvez d'autres obstacles.

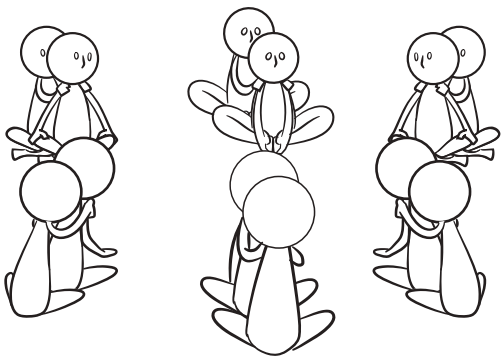
Massage dans un cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs sont assis en cercle avec chaque joueur face au dos d'un autre joueur en face de lui. Chaque joueur masse le dos du joueur assis devant lui jusqu'à ce que l'enseignant donne le signal de faire demi-tour et de faire pivoter les masseurs et le dos (après 2 minutes). Chaque joueur masse alors le dos de l'autre joueur suivant, assis devant lui.



Objectif du jeu

- Se détendre profondément, tout en massant le dos d'un autre joueur.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les joueur sont conscients des sentiments de l'autre et qu'ils ne massent pas trop fort ou trop doucement.

Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

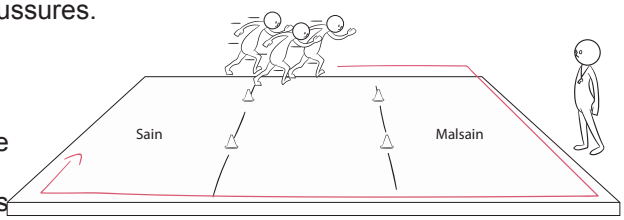
- Des craies ou des cordes ou des cônes ou des chaussures.
- 10 cônes.

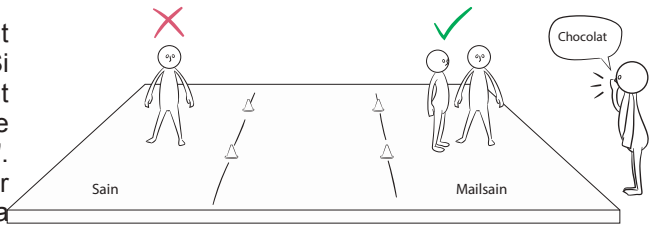
Sain ou malsain?

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Soit de la craie, des cordes, des cônes ou des chaussures.

Comment jouer





L'enseignant marque deux zones sur l'aire de jeu. Une zone est la zone "saine", l'autre zone est la zone "malsaine". Les joueurs devraient nommer tout aliment sain qu'ils connaissent. Ensuite, ils nomment des types d'aliments qui sont malsains.
Les joueurs courent dans toute la zone. L'enseignant nomme un type de nourriture, par exemple, le chocolat. Si les joueurs pensent que la nourriture est saine, ils devraient courir vers la zone "saine". S'ils pensent que cette nourriture est malsaine, ils courent vers la zone "malsaine". L'enseignant demande ensuite une courte pause pour discuter avec les joueurs de la question de savoir si la nourriture qu'ils ont choisie était saine ou non, et pourquoi. Répétez le processus.
Par exemple: frites = malsain. Les joueurs doivent courir vers le côté malsain. Demandez aux joueurs pourquoi cette nourriture est malsaine. Réponses possibles: Il est très gras et ne contient pas beaucoup de vitamines.

Objectif du jeu

- Apprendre des faits nutritionnels et augmenter le pouls.

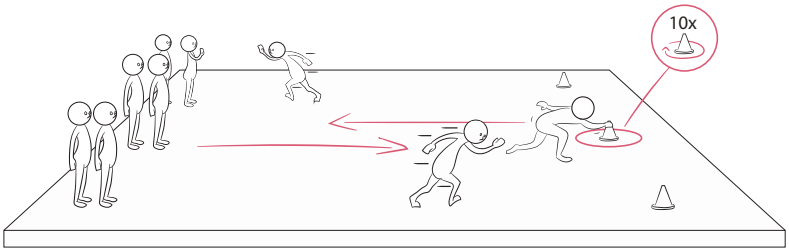
A observer: L'enseignant devrait parler directement aux joueurs et leur poser des questions sur leurs connaissances.

Marin ivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Un cône par groupe.

Comment jouer



L'enseignant divise les joueurs en groups de 6, les joueurs de chaque groupe se tenant en ligne. C'est une course de relais. Il place un cône à 30 m de chaque groupe. Au signal de l'enseignant, le premier joueur de chaque groupe court vers son cône.
Lorsqu'il est au cône, le joueur doit toucher le cône d'une main, se déplacer autour du cône 10 fois, puis courir pour rejoindre son groupe aussi vite que possible. Chaque joueur court deux fois. La première équipe qui finit la course gagne le jeu.

Objectif du jeu

- Essayer de rester orienté, malgré le fait de bouger autour du cône et d'être étourdi.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les joueurs commencent au bon moment (quand le coéquipier donne un "high five" à un coureur).

Niveau 2 | Leçon 24 | Durée: 40 min

Venez, éloignez vous!

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Différentes obstacles.

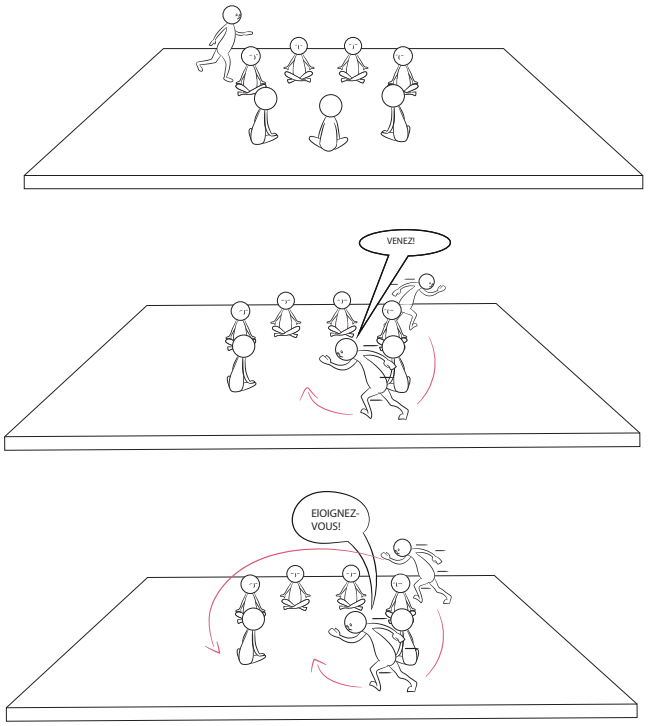
Comment jouer

Les joueurs forment un cercle (se faisant face) et ferment les yeux. Ce sont les "villageois" qui dorment parce que c'est la nuit et qu'ils ont passé une longue et dure journée de travail.

L'un des joueurs est le "tigre", qui ne fait pas partie du cercle. Il rampe autour du village et cherche une bonne occasion de proie. Soudain il s'arrête et attaque le village: il pousse un villageois sur le dos et lui dit: "Viens!" (ce qui signifie que le joueur doit courir après le tigre) ou "Fuyez!" (ce qui signifie que le joueur doit courir autour du cercle dans l'autre sens).

Le but du villageois est de capturer le tigre, avant que le tigre ne prenne les places du villageois. Le but du tigre est de courir aussi vite que possible autour du cercle et d'occuper la place libre du villageois. Si le tigre est plus rapide que le villageois, le villageois devient le nouveau tigre, et le jeu recommence.

.



Objectif du jeu

- Être attentif et toujours prêt à courir, essayer de courir le plus vite possible et essayer d'occuper la place libre en premier.

A observer: L'enseignant doit vérifier que tous les joueurs ferment les yeux. Le tigre devrait se glisser silencieusement. Après deux tours avec le même tigre, changez les rôles et choisissez un nouveau tigre.

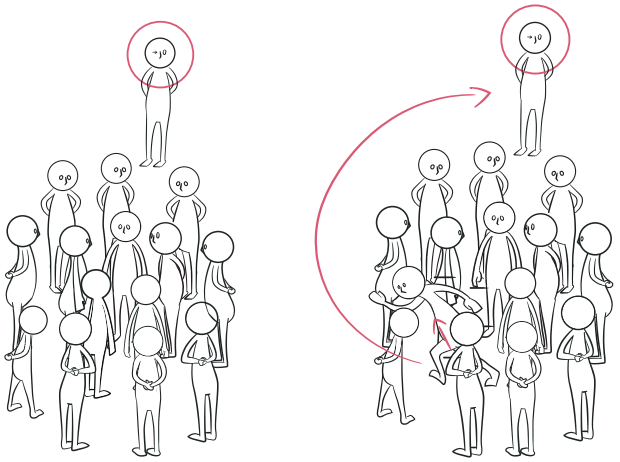
Ami scout

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Divisez les joueurs en deux équipes et formez deux grands cercles. Tous les joueurs se tiennent par paires avec un écart d'un demi-mètre entre eux. Les joueurs debout dans le cercle extérieur ont les mains derrière le dos. Un joueur est seul (le "clignotant") et clignote pour un joueur qui se trouve dans le cercle intérieur. Ce joueur essaie de courir aussi vite que possible vers le clignotant. Les joueurs du cercle extérieur essaient de retenir le coureur. Si le coureur a réussi, celui du cercle externe devient le nouveau clignotant.



Objectif du jeu

- Améliorer le temps de réaction.

A observer: Les joueurs devraient être très attentifs.

Niveau 2 | Leçon 25 | Durée: 40 min

Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

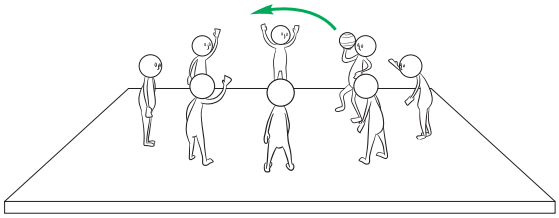
- 8 balles.
- 1 cerceau.

Passer la balle: Balle en feu

Introduction
Durée: 10 min

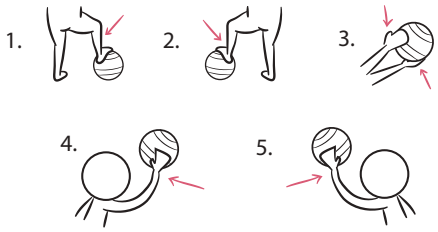
Outils: Environ 8 balles.

Comment jouer



L'enseignant divise les élèves en cercles de 7 à 10 joueurs. Chaque cercle a une balle. Les élèves doivent garder le même ordre et répéter chaque manche de trois tâches. L'enseignant dit aux joueurs d'imaginer que la balle est une boule de feu, et si un joueur la garde trop longtemps, il se brûle.

Tâche 1: Passer la balle avec votre pied d'appui.
Tâche 2: Passer la balle, pas avec votre pied d'appui.
Tâche 3: Passer la balle avec les deux mains.
Tâche 4: Passer la balle avec votre main dominante.
Tâche 5: Passer la balle, pas avec votre main dominante.



Objectif du jeu

- L'enseignant devrait dire aux joueurs de faire un court piège et de passer la balle directement à la personne suivante. Si c'est trop difficile, il ou elle devrait dire aux joueurs de réduire le cercle.

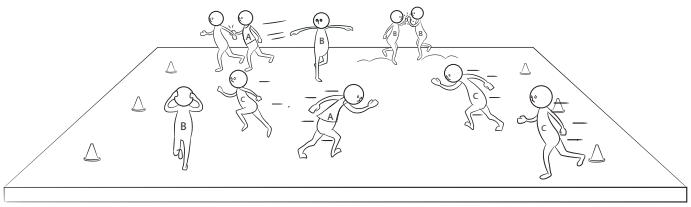
A observer: L'enseignant devrait parler directement aux joueurs et leur poser des questions sur leurs connaissances.

Toucher de l'autruche

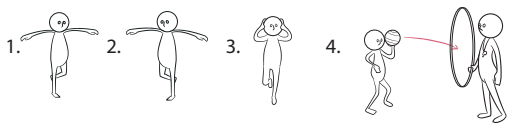
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Un cerceau, une balle.

Comment jouer



L'enseignant choisit cinq attrapeurs, qui doivent attraper autant de joueurs que possibles. Les autres joueurs volent et canardent les attrapeurs. Dès qu'un attrapeur touche un joueur libre en mouvement, il ou elle devient une autruche. L'autruche peut être libérée en sautant d'une jambe à l'autre et en lui donnant un "high five". Après quoi, les deux autruches sont libres. Après 4 à 5 minutes, changer les attrapeurs et aussi la tâche pour les autruches.



- **Tâche 1:** Se tenir debout sur le pied d'appui.
- **Tâche 2:** Se tenir debout, pas sur le pied d'appui.
- **Tâche 3:** Se tenir debout, pas sur le pied d'appui, les mains couvrant les oreilles.
- **Tâche 4:** Aller vers l'enseignant qui tient un cerceau. A une distance de 2 mètres, lancez une balle dans le cerceau (avec la main dominante et ensuite avec la main non dominante).

But du jeu: Pratiquer des activités en utilisant le côté non dominant du corps; équilibrer sur la jambe non dominante; et lancer une balle dans un cerceau avec les mains gauche et droite alternativement.

A observer: Vérifiez que les joueurs ont une position corporelle droite et forte, afin qu'ils puissent garder leur équilibre. Dites aux joueurs d'utiliser leurs bras pour garder leur équilibre.

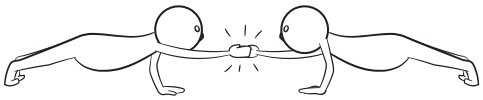
Combat de pompes

Partie principale
Durée: 10 min

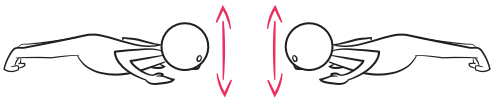
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

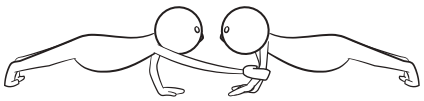
Regrouper les joueurs en paires. Dites aux joueurs de se faire face et passer en position de pompe. Ils doivent répéter chaque tâche 3 fois.



1. Frapper dans la main de l'autre 20 fois. Relaxer.
2. Garçon: Faire 7 pompes. Filles, 5 pompes. Relaxer.



Au signal de l'enseignant, essayer de déséquilibrer votre partenaire, en tirant sur ses mains. Après deux minutes, changer de partenaire.



Objectif du jeu

- Pour renforcer leurs corps (noyau); essayer de maintenir l'équilibre; et pratiquer la latéralité.

A observer: L'enseignant devrait dire aux joueurs de développer une technique pour déséquilibrer leur adversaire. Ils devraient utiliser les deux bras pour se battre.

Respiration bilatérale

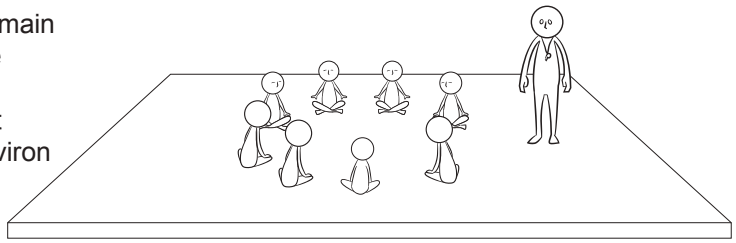
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs s'assoient en cercle, ferment les yeux et suivent les instructions de l'enseignant. Après un tour, changez de côté. Compléter l'ensemble du processus un total de trois à huit fois:

1. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirez profondément par la narine gauche pendant quatre secondes.
2. Tenir les deux narines avec le pouce droit et l'annulaire droit et maintenir l'air pendant environ quatre secondes.
3. Enfin, respirez le plus profondément possible. par la narine droite pendant environ huit secondes.



1

2

3

Objectif du jeu

- Pratiquer une respiration profonde et rythmée et se concentrer sur la latéralité.

A observer: L'enseignant doit enseigner aux joueurs à respirer correctement et profondément.

Niveau 2 | Leçon 26 | Durée: 40 min

Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

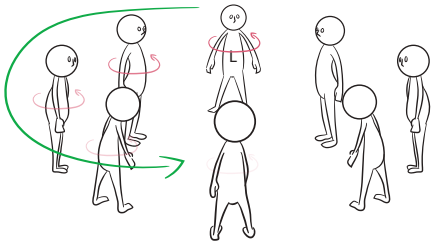
- Un cerceau.
- Une balle.
- Des craies ou cônes.

La vague

Introduction
Durée: 10 min

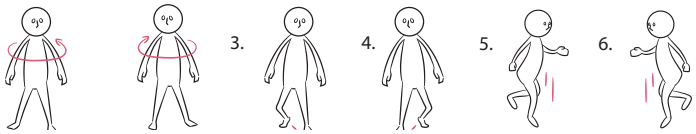
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer



L'enseignant divise les joueurs en cercles de 7 à 10 joueurs. Chaque groupe a un chef. Le chef commence toujours la vague en faisant la tâche demandée. La vague se déplace vers la droite, jusqu'à ce que chaque joueur ait accompli la tâche requise. Les joueurs répètent chaque tâche trois fois et augmentent la vitesse à chaque tour.

Tâche 1: Tourner sur place, sur le côté gauche.
Tâche 2: Tourner sur place, sur le côté droit.
Tâche 3: Tamponnez avec le pied droit.
Tâche 4: Tamponnez avec le pied gauche.
Tâche 5: Tamponnez avec le pied droit, puis sautez.
Tâche 6: Tamponnez avec le pied gauche puis sautez.



Objectif du jeu

- Apprendre à accomplir des actions bilatérales et éviter d'être déséquilibre.

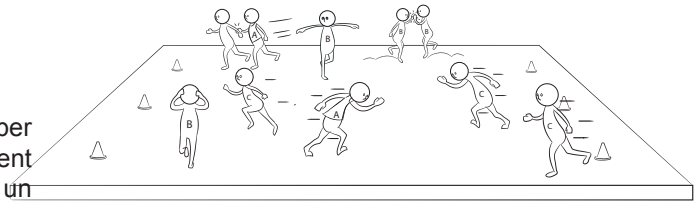
A observer: Vérifiez si les joueurs peuvent changer de droite à gauche et s'il y a une différence entre les côtés.

Toucher de l'autruche

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Un cerceau, une balle.

Comment jouer



L'enseignant choisit cinq attrapeurs, qui doivent attraper autant de joueurs que possibles. Les autres joueurs volent et canardent les attrapeurs. Dès qu'un attrapeur touche un joueur libre en mouvement, il ou elle devient une autruche. L'autruche peut être libérée en sautant d'une jambe à l'autre et en lui donnant un "high five". Après quoi, les deux autruches sont libres. Après 4 à 5 minutes, changer les attrapeurs et aussi la tâche pour les autruches.

- **Tâche 1:** Se tenir debout sur le pied d'appui.
- **Tâche 2:** Se tenir debout, pas sur le pied d'appui.
- **Tâche 3:** Se tenir debout, pas sur le pied d'appui, les mains couvrant les oreilles.
- **Tâche 4:** Aller vers l'enseignant qui tient un cerceau. A une distance de 2 mètres, lancez une balle dans le cerceau (avec la main dominante et ensuite avec la main non dominante).

But du jeu: Pratiquer des activités en utilisant le côté non dominant du corps; équilibrer sur la jambe non dominante; et lancer une balle dans un cerceau avec les mains gauche et droite alternativement.

A observer: Vérifiez que les joueurs ont une position corporelle droite et forte, afin qu'ils puissent garder leur équilibre. Dites aux joueurs d'utiliser leurs bras pour garder leur équilibre.

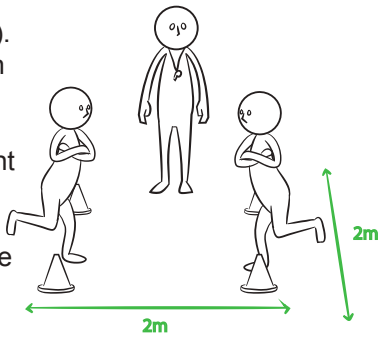
Combat de cop pas sur le pied d'appui

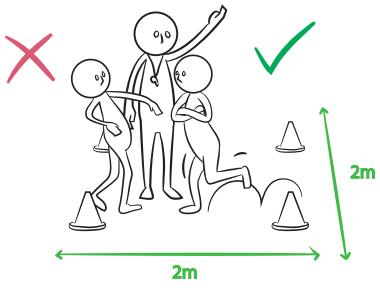
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes ou de la craie pour marquer l'aire de jeu.

Comment jouer

Divisez les élèves en paires.
L'enseignant dit aux élèves de marquer une surface de 2 x 2 m (craie, cônes ...). Les élèves se tiennent sur leur pied non dominant, avec les bras croisés. Sur un ordre, les deux (un sur une jambe) rebondissent l'un vers l'autre et essayent de pousser leurs adversaires hors du terrain de jeu, ou pour que l'adversaire perde son équilibre et place la deuxième jambe au sol. L'élève qui met les deux pieds sur le sol ou qui sort du terrain perd la partie. Après 2 minutes, changer les paires.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôle, de coordination et d'équilibrage.

A observer: C'est excitant lorsque les gagnants de chaque tour et de la ronde finale s'affrontent et qu'un vainqueur final peut être déterminé.

Respiration bilatérale

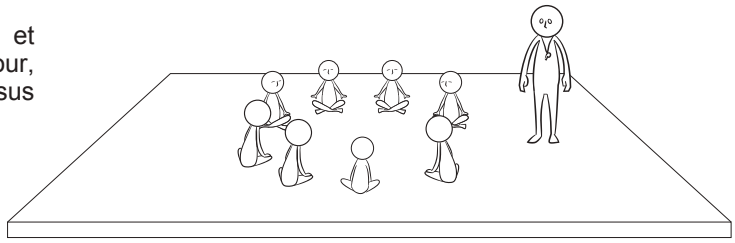
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

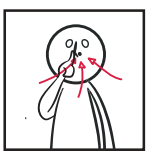
Comment jouer

Les joueurs s'assoient en cercle, ferment les yeux et suivent les instructions de l'enseignant. Après un tour, changez de côté. Complétez l'ensemble du processus un total de 3 à 8 fois:

1. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirez profondément par la narine gauche pendant quatre secondes.
2. Tenez les deux narine avec le pouce droit et l'annulaire et maintenez l'air pendant environ quatre secondes.
3. Enfin, respirer le plus profondément possible par la narine droite pendant environ 8 secondes.

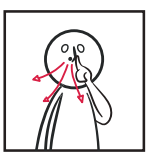


1



2

3



Objectif du jeu

- Pratiquer une respiration profonde et rythmée et se concentrer sur la latéralité.

A observer: L'enseignant doit enseigner aux joueurs à respirer correctement et profondément.

Niveau 2 | Leçon 27 | Durée: 40 min

Latéralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 8 balles.
- Des cônes ou craies.

Passer la balle: balle en feu

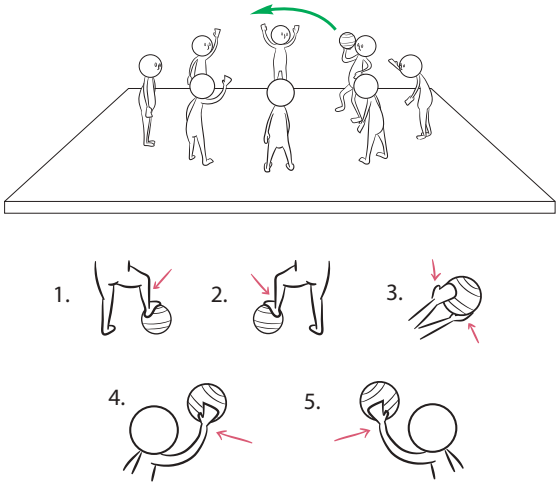
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 8 balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en cercles de 7 à 10 joueurs. Chaque cercle a une balle. Les élèves doivent garder le même ordre et répéter chaque manche de trois tâches. L'enseignant dit aux joueurs d'imaginer que la balle est une boule de feu, et si un joueur la garde trop longtemps, il se brûle.

Tâche 1: Passer la balle avec votre pied d'appui.
Tâche 2: Passer la balle, pas avec votre pied d'appui.
Tâche 3: Passer la balle avec les deux mains.
Tâche 4: Passer la balle avec votre main dominante.
Tâche 5: Passer la balle, pas avec votre main dominante.



Objectif du jeu

- L'enseignant devrait dire aux joueurs de faire un court piège et de passer la balle directement à la personne suivante. Si c'est trop difficile, il ou elle devrait dire aux joueurs de réduire le cercle.

A observer: L'enseignant devrait parler directement aux joueurs et leur poser des questions sur leurs connaissances.

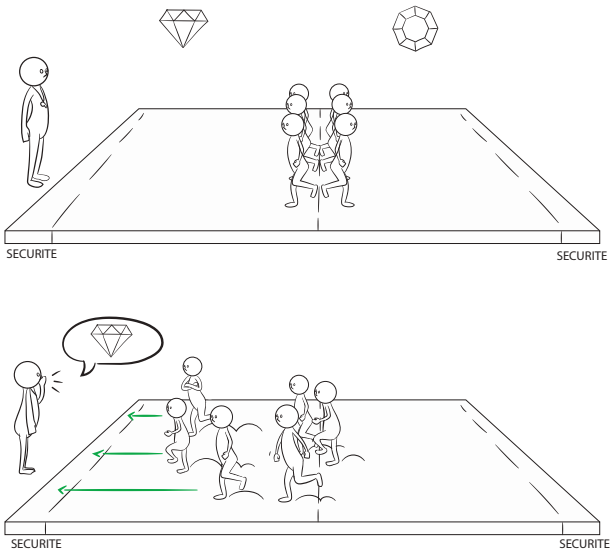
Combat de pirate

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

L'enseignant divise les joueurs en deux équipes de taille égale qui représentent deux équipes de pirates: les Diamants et les saphirs. Il divise l'aire de jeu en 4 sections, avec 2 zones de sécurité et 2 zones de jeu. L'enseignant demande aux équipes de s'aligner le long de la ligne médiane, avec les joueurs debout sur un pied, dos à dos. Ceci est un jeu de tag. Lorsque le professeur appelle "diamants", les pirates Diamant s'en vont et tentent de se rendre dans leur zone de sécurité avant que les autres joueurs (les saphirs) puissent les attraper. Lorsque l'enseignant appelle "saphirs", le jeu est répété, mais avec les rôles de saphirs et de diamants inversés.



Objectif du jeu

- Pour améliorer les compétences de réaction, la vitesse et le saut sur une jambe.

A observer: Après chaque tour, l'enseignant doit dire aux joueurs sur quelle base ils doivent se tenir: pied d'appui ou non. Vérifiez que les paires changent. Les élèves ne doivent pas jouer tout le temps avec le même partenaire. Ils devraient également changer le partenaire pour relever un nouveau défi.

Niveau 2 | Leçon 27 | Durée: 40 min

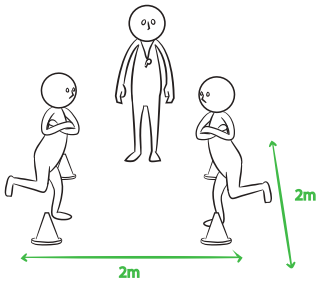
Combat de coq sur le pied d'appui

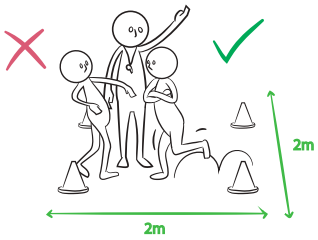
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes et de la craie ou de quoi à marquer l'aire de jeu.

Comment jouer

Divisez les élèves en paires. L'enseignant dit aux élèves de marquer une surface de 2 x 2 m (craie, cônes ...). Les élèves ne se tiennent sur leur pied d'appui, les bras croisés. Sur un ordre, les deux (un sur une jambe) rebondissent l'un vers l'autre et essayent de pousser leurs adversaires hors du terrain de jeu, ou pour que l'adversaire perde son équilibre et place la deuxième jambe au sol. L'élève qui met les deux pieds par terre ou qui sort de l'aire de jeu quitte la partie. Après deux minutes, changer de partenaires.





Objectif du jeu

- Améliorer les compétences de contrôle, de coordination et d'équilibrage.

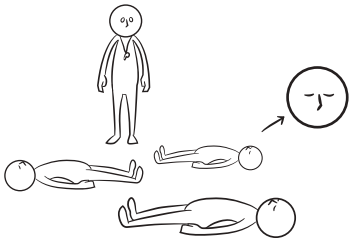
A observer: C'est excitant lorsque les gagnants de chaque tour et de la ronde finale s'affrontent et qu'un vainqueur final peut être déterminé.

Isolement

Relaxation
Durée: 10 min

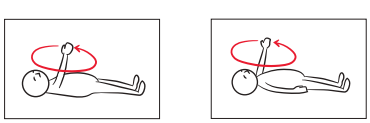
Outils: Aucun équipement n'est requis.

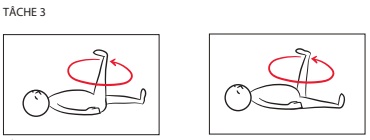
Comment jouer

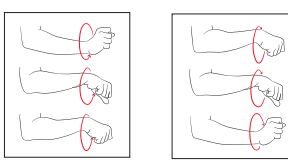


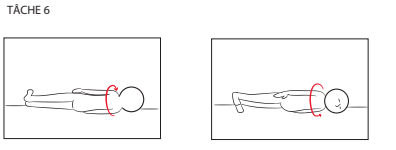
L'enseignant dit aux joueurs de s'allonger sur le sol et de fermer les yeux. Il/elle devrait demander aux joueurs de répéter chacune des tâches suivantes pendant environ 20 secondes. Après avoir terminé les tâches 1 à 6, les apprenants doivent se lever lentement:

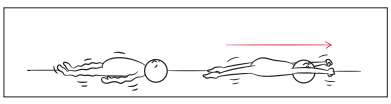
- **Tâche 1:** Déplacer votre tête du côté droit vers le côté gauche et vers l'arrière.
- **Tâche 2:** Avec votre main droite, peignez un grand cercle dans le ciel, après un certain nombre de répétitions, changer de bras.
- **Tâche 3:** Avec votre jambe droite, peignez un grand cercle dans le ciel, après un certain nombre de répétitions, changer de jambe.
- **Tâche 4:** Tournez votre main droite dans un sens et changez de direction après quelques répétitions.
- **Tâche 5:** Tournez votre main gauche dans un sens et changez de direction après quelques répétitions.
- **Tâche 6:** Roulez sur le côté droit puis sur le côté gauche.
- **Tâche 7:** Bougez tout votre corps, et étirez-vous.











Objectif du jeu

- Sentir et bouger les différentes parties du corps; apprendre la différence entre se déplacer vers la droite et se déplacer vers la gauche; apprendre à isoler une partie du corps des autres.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les apprenants déplacent la partie requise dans la direction requise.

Niveau 2 | Leçon 28 | Durée: 40 min

Latéralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 4 balles.

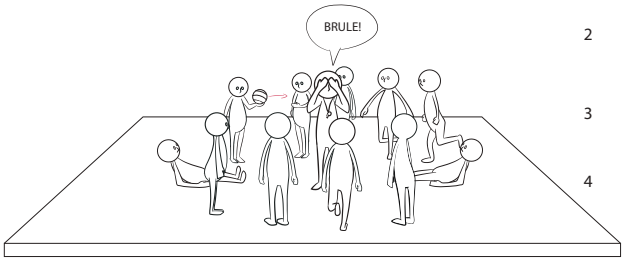
Brûlé

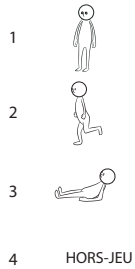
Introduction
Durée: 10 min

Outils: 4 balles.

Comment jouer

Les joueurs forment un cercle. Quatre joueurs tiennent une balle avec leur main gauche. Le maître de jeu, debout au milieu du cercle, donne un signal pour commencer la partie. Un joueur après l'autre tend la balle au joueur suivant avec la main gauche. Le maître de jeu ferme les yeux, compte mentalement jusqu'à 10 (il ou elle peut varier le temps de compter) puis crie bruyamment: brûlé! Les joueurs qui tiennent une balle à ce moment doivent se tenir sur une jambe.





S'ils sont brulés deux fois, ils doivent s'allonger sur le sol et sont hors-jeu. Le joueur qui reste debout sur les deux jambes à la fin est le gagnant.

Objectif du jeu

- Être capable de se tenir sur une jambe.

A observer: Si un joueur est fatigué (après 30 secondes) de rester debout sur une jambe pendant un long moment, il est autorisé à changer de jambe. Si un joueur laisse tomber la balle, il doit également se tenir debout sur une jambe.

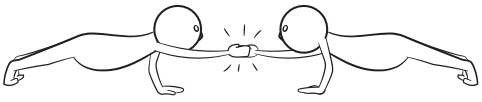
Combat de pompes

Partie principale
Durée: 10 min

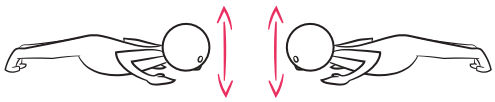
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

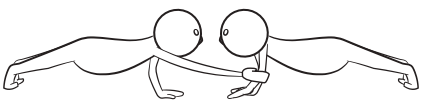
Regrouper les joueurs en paires. Dites aux joueurs de se faire face et passer en position de pompe. Ils doivent répéter chaque tâche 3 fois.



1. Frapper dans la main de l'autre 20 fois. Relaxer.
2. Garçon: Faire 7 pompes. Filles: 5 pompes. Relaxer.



Au signal de l'enseignant, essayer de déséquilibrer votre partenaire, en tirant sur ses mains. Après deux minutes, changer de partenaire.



Objectif du jeu

- Pour renforcer leurs corps (noyau); essayer de maintenir l'équilibre; et pratiquer la latéralité.

A observer: L'enseignant devrait dire aux joueurs de développer une technique pour déséquilibrer leur adversaire. Ils devraient utiliser les deux bras pour se battre.

Niveau 2 | Leçon 28 | Durée: 40 min

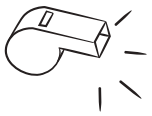
Toucher le genou

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Lenseignant compose des ®quipes de deux joueurs. Les joueurs se font face, et assument des positions d®cal®es. Au coup de sifflet, le joueur tente de toucher les genoux de l'adversaire et au m° me moment d'®viter d'° tre touch®. Chaque fois qu'un joueur touche les genoux de l'adversaire, il marque un point. Les joueurs doivent effectuer le jeu pendant environ 15 to 30 secondes, puis prenez une courte pause. Le jeu peut ° tre r®p®t® plusieurs fois. Apr¯s un certain temps, les joueurs devraient changer d'adversaires.



Objectif du jeu

- Apprendre ¨ lire et r®agir de mani¯re appropri®e aux mouvements, ¨ la vitesse et ¨ la rapidit®de leurs adversaires.

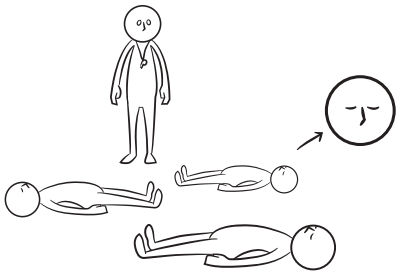
A observer: L'enseignant doit vérifier que les joueurs changent de paire après un certain temps.

Isolement

Relaxation
Durée: 10 min

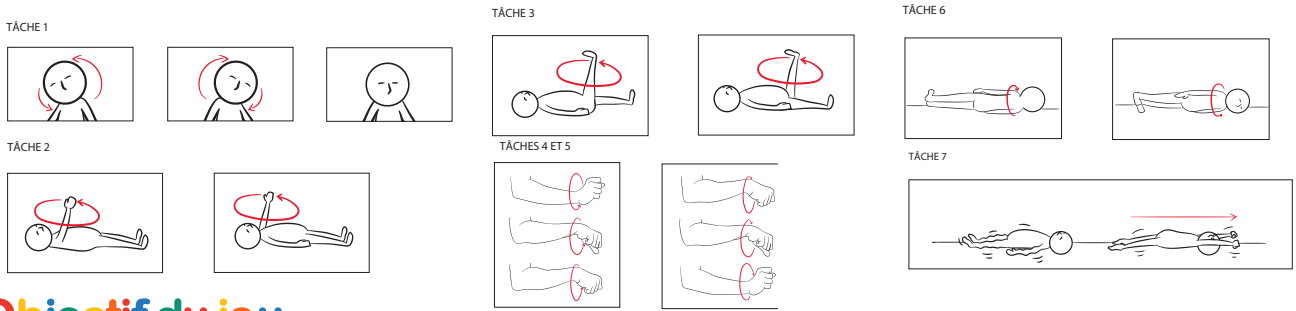
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer



L'enseignant dit aux joueurs de s'allonger sur le sol et de fermer les yeux. Il ou elle devrait demander aux joueurs de répéter chacune des tâches suivantes pendant environ 20 secondes. Après avoir terminé les tâches 1 à 6, les élèves doivent se lever lentement:

- Tâche 1: Déplacer votre tête du côté droit vers le côté gauche et vers l'arrière.
- Tâche 2: Avec votre main droite, peignez un grand cercle dans le ciel, après un certain nombre de répétitions, changez de bras.
- Tâche 3: Avecvotre jambe droite, peignez un grand cercle dans le ciel, après un certain nombre de répétitions, changez de jambe.
- Tâche 4: Tournez votre main droite dans un sens et changez de direction après quelques répétitions.
- Tâche 5: Tournez votre main gauche dans un sens et changez de direction après quelques répétitions.
- Tâche 6: Roulez sur le côté droit, puis sur le côté gauche.
- Tâche 7: Bougez tout votre corps, étirez-vous.



Objectif du jeu

- Sentir et bouger les différentes parties du corps; apprendre la différence entre se déplacer vers la droite et se déplacer vers la gauche; apprendre à isoler une partie du corps des autres.

A observer: L'enseignant doit vérifier que les joueurs déplacent la partie requise dans la direction requise.

Niveau 2 | Leçon 29 | Durée: 40 min

Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- 6 - 10 balles.
- Des sacs de fèves.

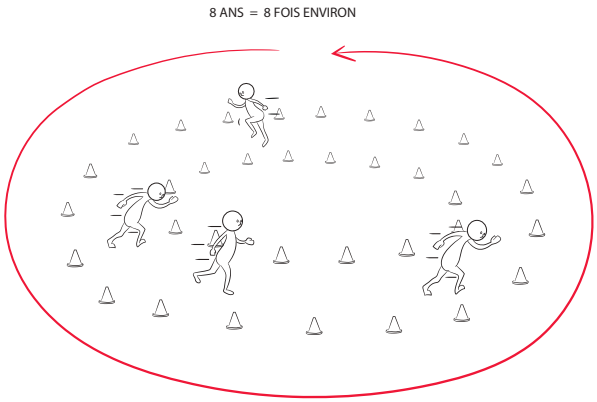
Courez votre âge

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes pour marquer la distance.

Comment jouer

Définir une distance de migration que les élèves doivent parcourir. Dites-leur de faire autant de tours que leur âge.



Objectif du jeu

- Augmenter le pouls.

A observer: Aider les élèves à compter le nombre de tours.

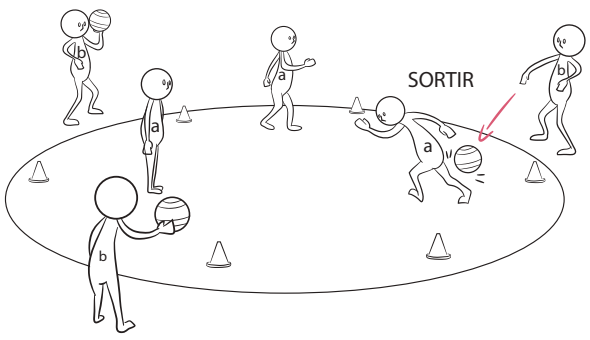
Cercle de dodge-balle

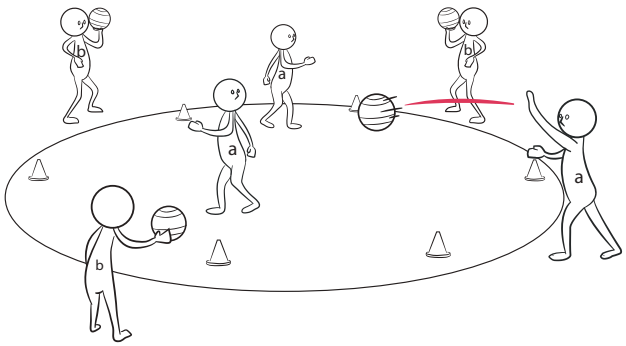
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6 à 10 balles.

Comment jouer

L'enseignant forme deux équipes (s'il y a un grand groupe, alors formez plus de deux équipes). Une équipe se trouve au centre d'un cercle formé par l'autre équipe. Les joueurs à l'extérieur tentent maintenant de frapper les apprenants dans le milieu du cercle avec une balle. Si la balle frappe un apprenant en dessous de la taille, il est considéré comme ayant été touché. L'apprenant touché a rejoint le joueur formant le cercle. Le dernier joueur du centre est le gagnant.





Objectif du jeu

- Apprendre à lancer une balle et dans le même temps pour éviter d'être touché.

A observer: Les joueurs doivent toucher les autres joueurs en dessous du tronc avec la balle.

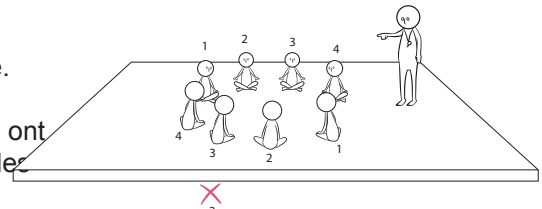
Chasse en cercle

Partie principale
Durée: 10 min

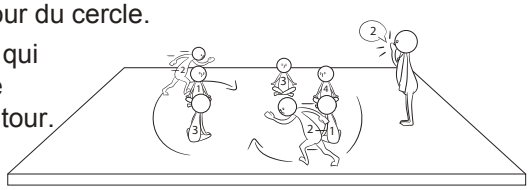
Outils: Aucun équipement n'est requis.

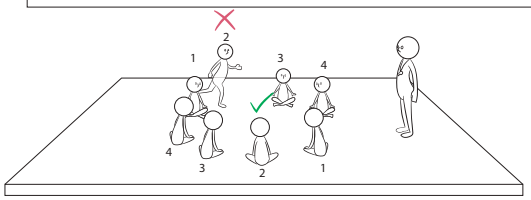
Comment jouer

Les joueurs s'assoient en cercle large la face tournée vers le centre. L'enseignant attribue un nombre de 1 à 4, à chaque joueur. Quand l'enseignant crie un nombre (de 1 à 4), les joueurs qui ces nombres ont été attribué doivent se tenir débout et courir dans le sens des aiguilles d'une montre autour du cercle.



Le premier joueur qui atteint sa place de départ a gagné le tour.





Objectif du jeu

- A prendre à se concentrer, à écouter le nombre du joueur appelé, et réagir de manière appropriée.

A observer: Jouer ce jeu 15 à 20 fois. L'enseignant pourrait le rendre plus difficile en instruisant aux joueurs de changer de nombres après un certain nombre de tours.

Se tenir en équilibre

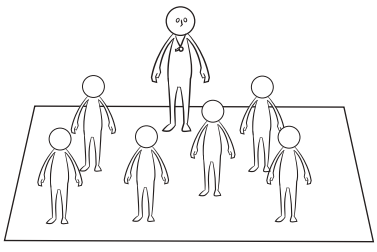
Relaxation
Durée: 10 min

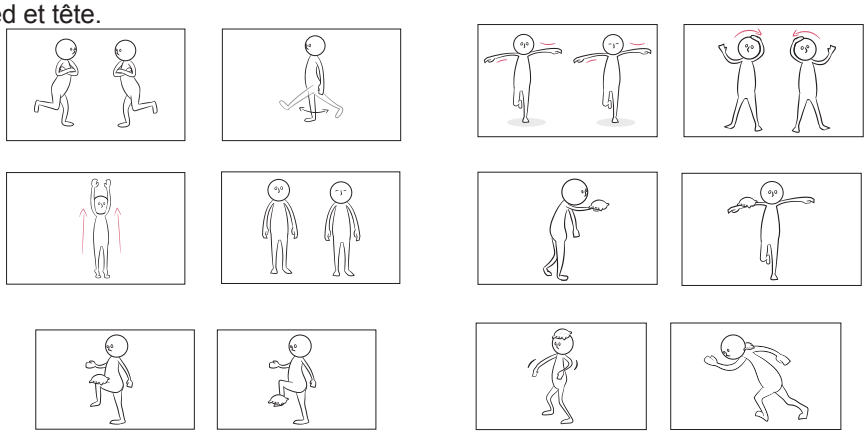
Outils: Sacs de fèves.

Comment jouer

Les apprenants se tiennent devant l'enseignant n'importe où, mais ils doivent pouvoir voir l'enseignant. Celui-ci donne alors des instructions, telles que:

1. Tenez-vous sur une jambe comme un flamant/faites-le en changeant de jambe.
2. Tenez-vous sur une jambe et balancez l'autre comme le pendule d'une grosse horloge.
3. Se tenir sur la pointe des pieds.
4. Tenez-vous sur les deux pieds avec les yeux ouverts, puis fermez.
5. Tenez-vous sur un pied avec les yeux ouverts, puis fermez.
6. Pliez votre tête d'un côté à l'autre.
7. Tenez-vous sur les deux pieds, puis sur une jambe, et équilibrer un sac d'haricot sur différentes parties de votre corps, main, bras, genou, pied et tête.





Objectif du jeu

- Améliorer les capacités d'équilibre.

A observer: Assurez-vous que les apprenants sont capables d'effectuer chaque tâche. Si ce n'est pas le cas, laissez-lesfaire deux par deux, afin qu'ils puissent se soutenir un peu mutuellement pendant les exercices.

Niveau 2 | Leçon 30 | Durée: 40 min

Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 4 à 7 balles.

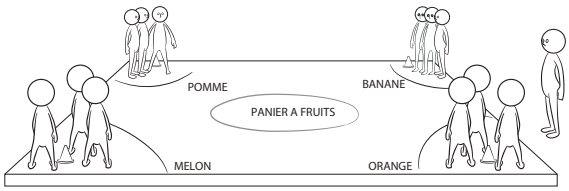
Panier à fruits

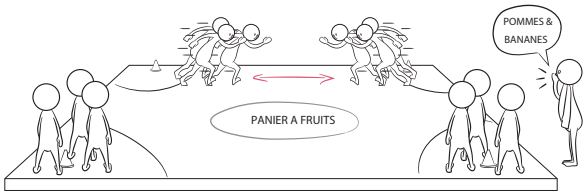
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Diviser la classe en 4 groupes et placer chaque groupe dans chaque angle de l'aire de jeu. Donner à chaque groupe le nom d'un fruit, tel que pomme, orange, banane et pastèque. Lorsque vous appelez deux noms de fruits, les deux groups avec ces noms doivent changer de places en courant vers l'autre angle. Ils gardent les mêmes noms tout au long du jeu. Lorsque vous appelez "Panier de fruits", tous joueurs courent et s'asseyent au centre de l'aire de jeu. Vous pouvez aussi changer la manière de courir, par exemple sautiller, sauter, sauter comme un lapin ou grenouille.





Objectif du jeu

- Courir sans se heurter les uns les autres et écouter attentivement les instructions de l'enseignant.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les apprenants savent quand c'est à leur tour.

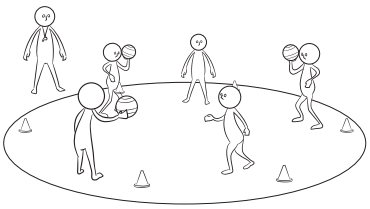
Balle assise: Version américaine

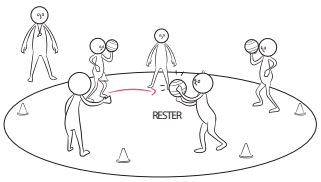
Partie principale
Durée: 10 min

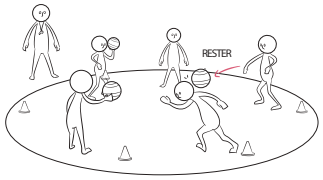
Outils: 4 à 7 balles.

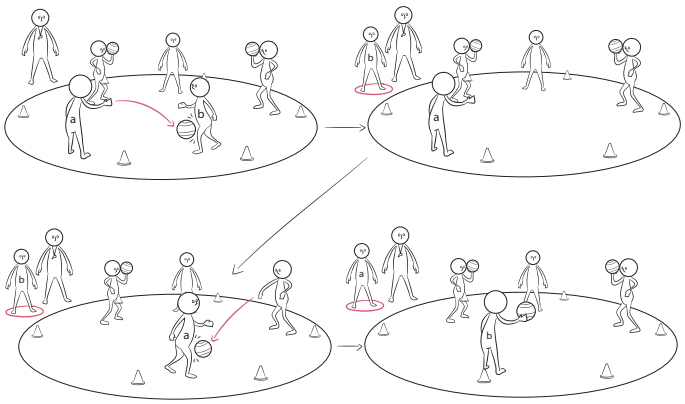
Comment jouer

Les élèves se dispersent librement dans la pièce. Utilisez environ quatre balles, et ajoutez plus de balles si nécessaire. Le but du jeu est de frapper un autre élève avec la balle. Si l'élève A touche l'élève B avec la balle, l'élève B doit sortir de l'aire de jeu (se tenir à côté de l'enseignant) et ne peut revenir au jeu que lorsque l'élève A a été touché et qu'il doit quitter l'aire de jeu. Si un élève peut attraper la balle, il peut continuer à jouer, et aussi si la balle frappe la tête.









Objectif du jeu

- Essayer d'attraper et de lancer une balle avec précision.

A observer: Assurez-vous que si un apprenant a été touché, il quitte l'aire de jeu.

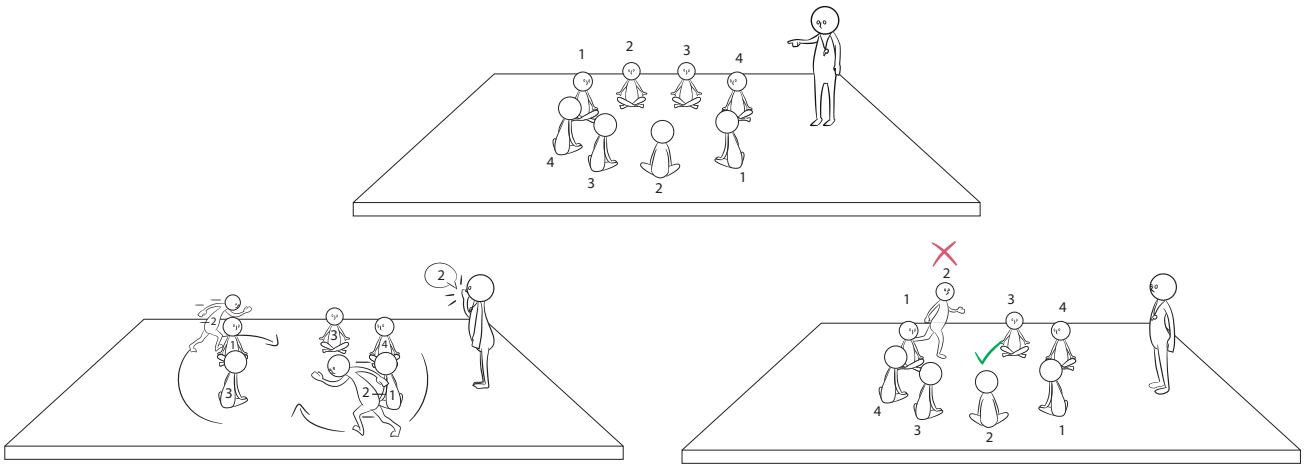
Chasse en cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs s'assoient en cercle large la face tournée vers le centre. L'enseignant attribue un nombre de 1 à 4, à chaque joueur. Quand l'enseignant crie un nombre (de 1 à 4), les joueurs à qui ces nombres ont été attribué doivent se tenir débout et courir dans le sens des aiguilles d'une montre autour du cercle. Le premier joueur qui atteint sa place de départ a gagné le tour.



Objectif du jeu

- A prendre à se concentrer, à écouter le nombre du joueur appelé, et réagir de manière appropriée.

A observer: Jouer ce jeu 15 à 20 fois. L'enseignant pourrait le rendre plus difficile en instruisant aux joueurs de changer de nombres après un certain nombre de tours.

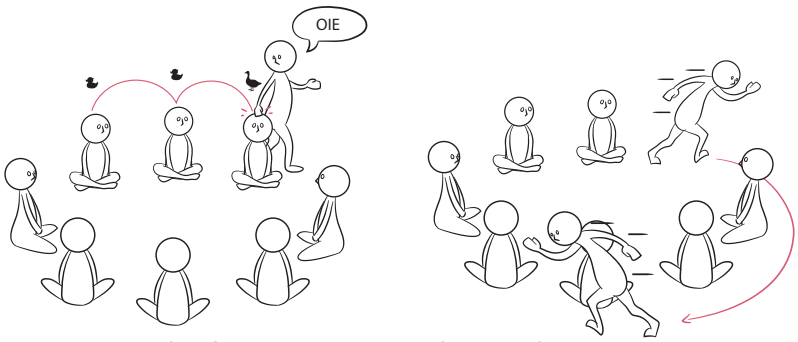
Canard canard oie

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs assis en cercle et l'un des joueurs marche autour du cercle, dehors, en tapant sur la tête de chaque joueur en disant "Canard, canard, canard, canard". Quand le joueur tape sur une tête, disant "oie", le joueur assis doit poursuivre le joueur qui a tapé sur sa tête, autour et en dehors du cercle.



L'oie doit essayer d'attraper le premier joueur avant que ce dernier ne regagne sa place assise.
Si l'oie attrape le joueur qui est poursuivi, ce joueur s'assoie au milieu du cercle. L'oie devient ainsi le nouvel attrapeur. Le joueur assis au milieu quitte le centre lorsqu'une nouvelle personne est attrapée.

Objectif du jeu

- Améliorer le temps de réaction, la coordination et la vitesse.

A observer: Si le groupe est trop grand, faire deux ou trois cercles.

Niveau 2 | Leçon 31 | Durée: 40 min

Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- 6 à 8 balles.

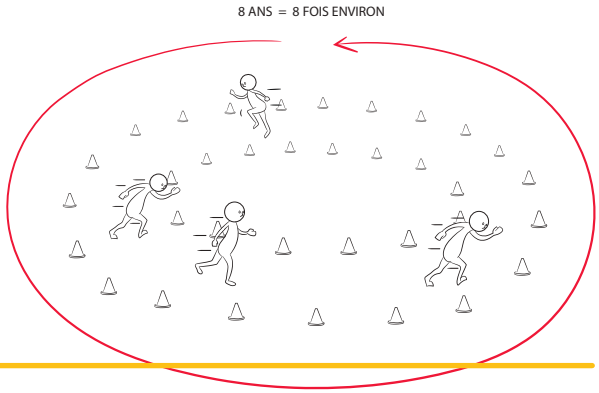
Courir son âge

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes marquer la distance migration.

Comment jouer

Définir une distance de migration que les élèves doivent parcourir. Dites-leur de faire autant de tours que leur âge.



Objectif du jeu

- Augmenter le pouls.

A observer: Aider les élèves à compter le nombre de tours.

Têtes ou queues

Partie principale
Durée: 10 min

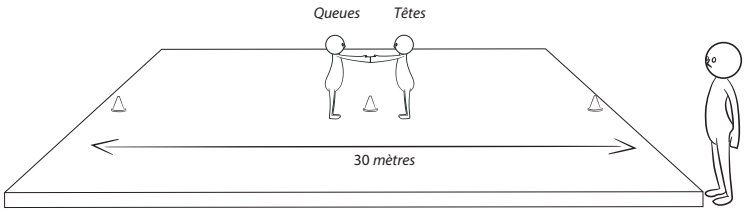
Outils: Des cônes.

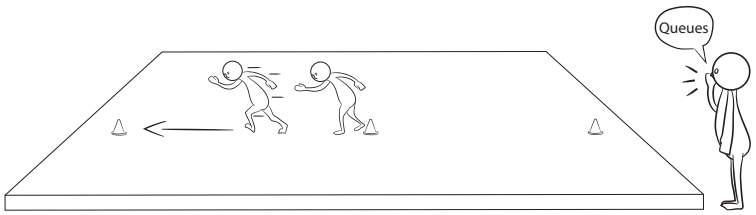
Comment jouer

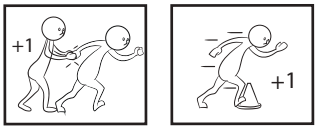
Deux cônes sont placés à 30 m l'un de l'autre et un autre cône est placé à mi-chemin entre les deux. Au centre du cône, deux élèves se font face avec leurs mains tendues et leurs doigts se touchent directement sur le cône.

L'enseignant désigne un joueur comme des têtes et l'autre comme des queues. L'enseignant peut crier tout ce qu'il veut: soit pile ou face. L'élève désigné se retourne et tente de courir après le cône placé à l'origine derrière lui, avant d'être rattrapé par l'autre élève.

Les points sont attribués à tout élève qui se rend dans la zone de marquage sans être étiqueté, ou à tout joueur qui marque le coureur fuyant à l'extérieur de la zone de sécurité désignée.







Objectif du jeu

- Développer la rapidité et la réactivité.

A observer: Changer de paires après un certain temps.

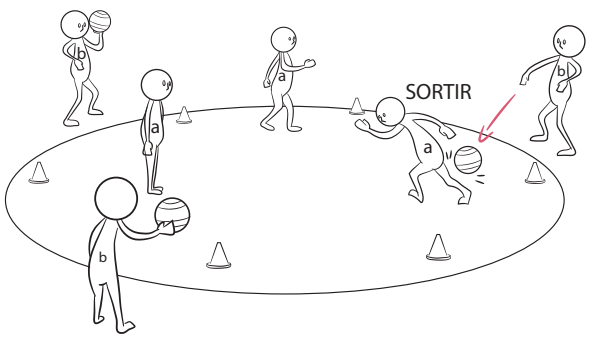
Cercle de dodge-balle

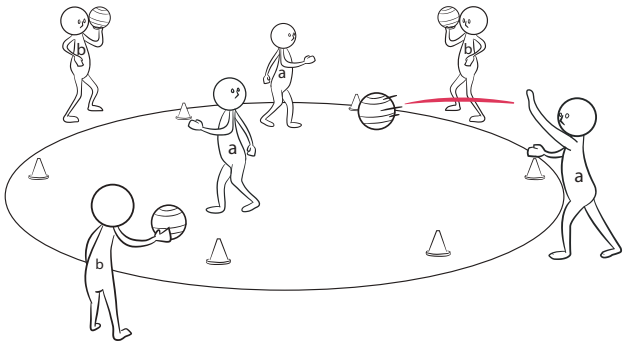
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6 à 10 balles.

Comment jouer

L'enseignant forme deux équipes (s'il y a un grand groupe, alorsformez plus de deux équipes). Une équipe se trouve au centre d'un cercle formé par l'autre équipe. Les joueurs à l'extérieur tentent maintenant de frapper les apprenants dans le milieu du cercle avec une balle. Si la balle frappe un apprenant en dessous de la taille, il est considéré comme ayant été touché. L'apprenant touché a rejoint le joueur formant le cercle. Le dernier joueur du centre est le gagnant.





Objectif du jeu

- Apprendre à lancer une balle et dans le même temps pour éviter d'être touché.

A observer: Les élèves doivent frapper les autres élèves sous la taille avec la balle.

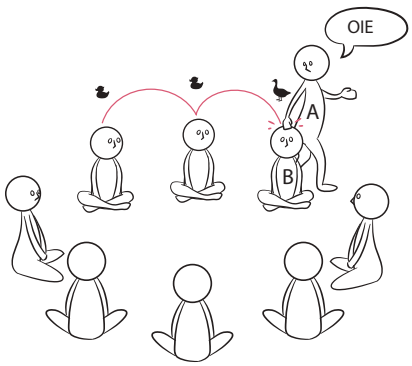
Canard canard oie

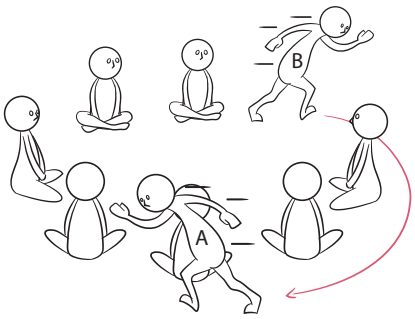
Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer

Les joueurs assis en cercle et l'un des joueurs marche autour du cercle, dehors, en tapant sur la tête de chaque joueur en disant "Canard, canard, canard, canard". Quand le joueur tape sur une tête, disant "oie", le joueur assis doit poursuivre le joueur qui a tapé sur sa tête, autour et en dehors du cercle.

L'oie doit essayer d'attraper le premier joueur avant que ce dernier ne regagne sa place assise. Si l'oie attrape le joueur qui est poursuivi, ce joueur s'assoie au milieu du cercle. L'oie devient ainsi le nouvel attrapeur. Le joueur assis au milieu quitte le centre lorsqu'une nouvelle personne est attrapée.





Objectif du jeu

- Améliorer le temps de réaction, la coordination et la vitesse.

A observer: Si le groupe est trop grand, faire deux ou trois cercles.

Niveau 2 | Leçon 32 | Durée: 40 min

Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

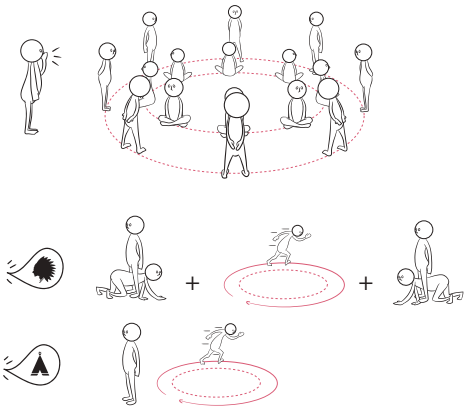
- 4 à 7 balles (souples).
- Des cônes.
- Des sacs de fèves.

Indiens et tipis

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Aucun équipement n'est requis.

Comment jouer



Ce jeu peut être pratiqué par toute la classe. Les élèves trouvent un partenaire et le reste du groupe se regroupe en cercle. Un partenaire est "l'indien" et s'assoie par terre à l'intérieur du cercle, les pieds croisés. L'autre partenaire est "le tipi" et débout face à son partenaire, les pieds écartés, en dehors du cercle. Pour jouer, montrez le sens par lequel les élèves doivent courir autour du cercle. L'enseignant crie "indiens" ou "tipi". Sur les cris "indiens", ils doivent aller dans leurs tipis (à travers les jambes de leurs partenaires); courir aussi vite que possible autour et à l'extérieur du cercle en retournant dans leurs tipis, en passant de nouveau entre les jambes de leurs partenaires, puis asseyez-vous, les jambes croisées. En criant "tipis", les élèves qui se tiennent à l'extérieur doivent contourner le cercle et reprendre leur position le plus rapidement possible. Ensuite, changez de groupe.

Objectif du jeu: Ecouter attentivement et réagir rapidement quand c'est le tour d'un groupe. Les joueurs doivent courir et non marcher afin d'améliorer leur rythme cardiovasculaire.

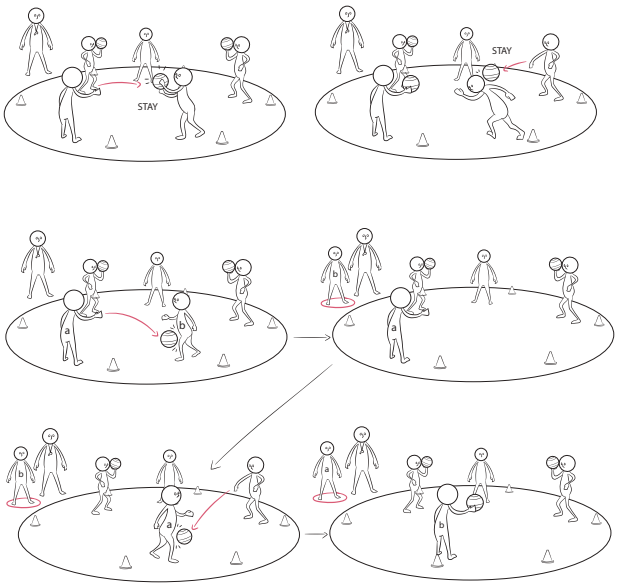
A observer: Aucune poussée des autres élèves n'est autorisée. Les dépassements doivent avoir lieu à l'extérieur des autres coureurs.

Balle assise: Version américaine

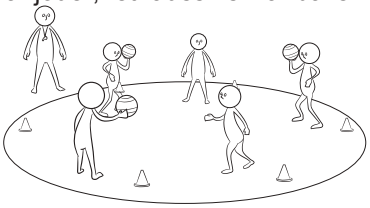
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 7 balles.

Comment jouer



Les élèves se dispersent librement dans la pièce. Utilisez environ quatre balles, et ajoutez plus de balles si nécessaire. Le but du jeu est de frapper un autre élève avec la balle. Si l'élève A touche l'élève B avec la balle, l'élève B doit sortir de l'aire de jeu (se tenir à côté de l'enseignant) et ne peut revenir au jeu que lorsque l'élève A a été touché et qu'il doit quitter l'aire de jeu. Si un élève peut attraper la balle, il peut continuer à jouer, et aussi si la balle frappe la tête.



Objectif du jeu

- Pour essayer d'attraper et de lancer une balle avec précision.

A observer: Assurez-vous que si un élève a été touché, il quitte l'aire de jeu.

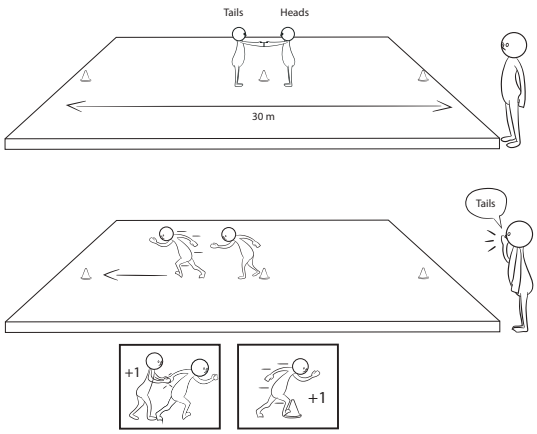
Niveau 2 | Leçon 32 | Durée: 40 min

Têtes ou queues

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer



Deux cônes sont placés à 30 m l'un de l'autre et un autre cône est placé à mi-chemin entre les deux. Au centre du cône, deux élèves se font face avec leurs mains tendues et leurs doigts se touchent directement sur le cône. L'enseignant désigne un joueur comme des têtes et l'autre comme des queues. L'enseignant peut crier tout ce qu'il veut: soit pile ou face. L'élève désigné se retourne et tente de courir après le cône placé à l'origine derrière lui, avant d'être rattrapé par l'autre élève.

Les points sont attribués à tout élève qui se rend dans la zone de marquage sans être étiqueté, ou à tout joueur qui rattrape le coureur fuyant à l'extérieur de la zone de sécurité désignée.

Objectif du jeu

- Développer la rapidité et la réactivité.

A observer: Changer de paires après un certain temps.

Se tenir en équilibre

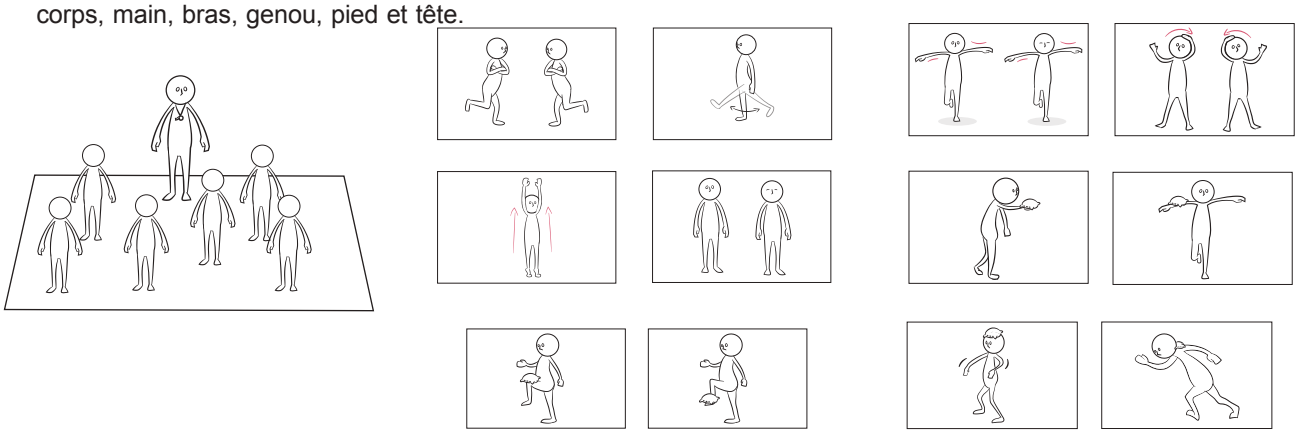
Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des sacs de fèves.

Comment jouer

Les élèves se tiennent devant l'enseignant n'importe où, mais ils doivent pouvoir voir l'enseignant. Celui-ci donne alors des instructions, telles que:

1. Tenez-vous sur une jambe comme un flamant/faites-le en changeant de jambe.
2. Tenez-vous sur une jambe et balancez l'autre comme le pendule d'une grosse horloge.
3. Se tenir sur la pointe des pieds.
4. Tenez-vous sur les deux pieds avec les yeux ouverts, puis fermez.
5. Tenez-vous sur un pied avec les yeux ouverts, puis fermez.
6. Pliez votre tête d'un côté à l'autre.
7. Tenez-vous sur les deux pieds, puis sur une jambe, et équilibrer un sac d'haricot sur différentes parties de votre corps, main, bras, genou, pied et tête.



Objectif du jeu

- Améliorer les capacités d'équilibre.

A observer: Assurez-vous que les élèves sont capables d'effectuer chaque tâche. Si ce n'est pas le cas, afin laissez-les faire deux par deux, qu'ils puissent se soutenir un peu mutuellement pendant les exercices.

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 généraux:

_____

_____

_____

_____

Echelle de realisation: 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!