



KaziLafya



Ecole pour des Enfants Actifs et en Bonne Santé

**NIVEAU 3
MATERIEL DE FORMATION
KAZIKIDZ**

Gestion du projet

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

Gestion du projet en Côte d'Ivoire

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

Education physique: Experts et conseillers

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

Bouger-à la-musique: Experts et conseillers

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

Santé, hygiène et nutrition: Experts et conseillers

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

Illustrations et conception

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

Traduction en langue française

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

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

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

Contact

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

Médias

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

Remerciements

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

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

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

© 2018 *KaziBantu*



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



UNIVERSITY OF BASEL
Department of Sport, Exercise and Health



The Novartis Foundation

Leçons

Niveau

3



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 Educatin physique	9
	Leçon 1: Locomotion	10
	Leçon 2: Locomotion	12
	Leçon 3: Locomotion	14
	Leçon 4: Locomotion	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: Spatial orientation	50
	Leçon 22: Spatial orientation	52
	Leçon 23: Spatial orientation	54
	Leçon 24: Spatial orientation	56
	Leçon 25: Lateralité	58
	Leçon 26: Lateralité	60
	Leçon 27: Lateralité	62
	Leçon 28: Lateralité	64
	Leçon 29: Jeux et sport	66
	Leçon 30: Jeux et sport	68
	Leçon 31: Jeux et sport	70
	Leçon 32: Jeux et sport	72
3	Evaluation: Education physique	74
4	Fin	75

KAZIKIDZ

INSTRUCTIONS DE BASE POUR L'EDUCATION PHYSIQUE

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

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

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



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

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

Niveaux scolaires



Phase préliminaire

Leçons: 32
Evaluation: 1

Leçons: 32
Evaluation: 1

Leçons: 32
Evaluation: 1

Leçons: 32
Evaluations: 4

Leçons: 32
Evaluations: 4

Leçons: 32
Evaluations: 4

Leçons: 32
Evaluations: 4

Phase intermédiaire

Phase supérieure

EDUCATION PHYSIQUE



KaziKidz



Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Des rubans.
- Des obstacles.

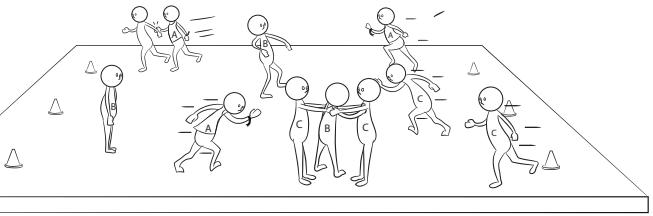
Les monstres de glace

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, des rubans.

Comment jouer

L'enseignant délimite une zone avec des cônes. Il y a huit "monstres de glace" portant des rubans. Les monstres de glace sont les attrapeurs et "enferment" les élèves. Les élèves qui courrent librement dans la zone marquée sont les "soleils" qui peuvent faire fondre les glaçons congelés. Deux élèves se tiennent la main et renferment un glaçon. Les glaçons sont ensuite libérés. Changez les rôles souvent.



Objectif du jeu

- Courir sans se heurter les uns aux autres.
- Jouez ensemble et aidez-vous les uns les autres.

A observer: Assurez-vous que les deux élèves qui libèrent les autres élèves se tiennent vraiment les mains.

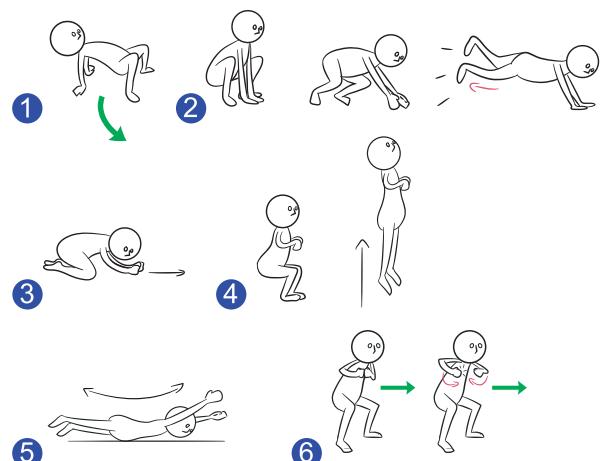
Balades animales (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Dites aux élèves d'imiter les animaux suivants. Quand ils ont imité chaque animal, discuter avec les élèves de comment ils pourraient mieux les imiter.

- Démarche de crabe: Commencez par vous accroupir près du sol.
- Penchez-vous en arrière et placez vos mains sur le sol. Maintenant, marchez sur le côté, tout en gardant vos arrière-trains au-dessus du sol et votre dos droit.
- Sauts de grenouille: Commencez dans une position accroupie. Placez vos mains sur le sol entre vos genoux. En utilisant vos pieds, sautez en avant et atterrissez avec Rampement de tortue: À partir de la position agenouillée, courbez le dos et posez les coudes sur le sol. En gardant les arrière-trains sur vos talons et vos coudes et vos mains sur le sol, faites-vous avancer au ralenti.
- Sauts de kangourou: En commençant dans une position debout, mettez les deux pieds ensemble et accroupissez-vous. Sautéz aussi haut que vous le pouvez, en utilisant seulement vos pieds, mais pas vos mains.
- Baleine à la nage: Allongé sur le ventre, les bras tendus devant vous, balancez-vous sur votre ventre. Cela demande beaucoup de force de base et peut prendre un certain temps pour s'y habituer.



- Démarche de gorille: Commencez en position accroupie avec vos mains sur votre poitrine. Descendez la zone d'activité tout en restant dans la position accroupie. Pour plus d'exercice moteur, essayez de battre votre poitrine avec vos poings pendant que vous marchez.

Objectif du jeu

- Activités de simulation.

Balades animales (niveau II)

A observer: Laissez d'abord les élèves trouver eux-mêmes la meilleure solution, puis montrez-leur ou dites-leur comment vous feriez les imitations.

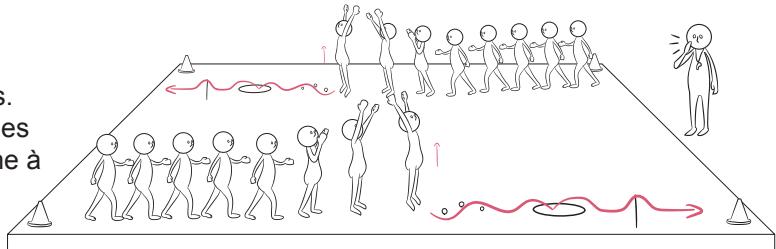
Suivez le guide (niveau III)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, des obstacles.

Comment jouer

Divisez la classe en lignes de 8 élèves ou plus. Marquer une zone avec des cônes et mettre des obstacles partout dans cette zone. La personne à l'avant de chaque ligne (le chef de file) se déplace de différentes façons comme en marchant, courant, rampant, sautillant, galopant, sautant en se tenant debout, et les autres suivent, en imitant le mouvement. Lorsque l'enseignant siffle, les chefs de file changent de mouvement et montrent un nouveau mouvement.



Objectif du jeu

- Sauter en position debout: double décollage et décollage simple.
- Suivez les instructions visuelles pour marcher, courir, sauter, etc.
- Athlétisme: course.

A observer: Les élèves doivent effectuer les mouvements correctement. S'ils luttent avec les mouvements, concentrez-vous sur les mouvements qu'ils trouvent plus faciles, comme marcher, courir et sauter.

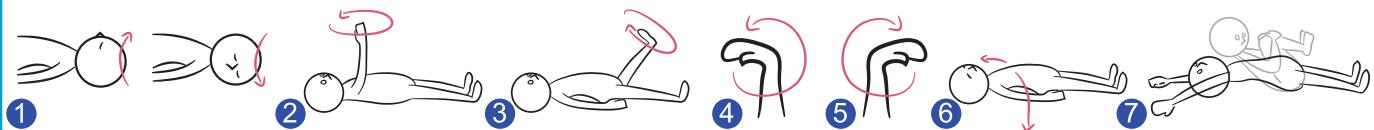
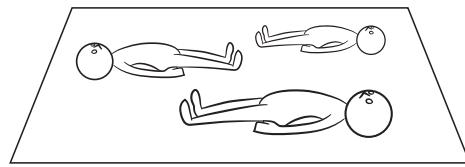
Relaxer votre corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Dites aux élèves de s'allonger sur le sol et de fermer les yeux. Après avoir terminé les tâches 1 à 6, dites aux élèves de se lever lentement.

1. Déplacez votre tête du côté droit vers le côté gauche et vers l'arrière pendant environ 20 secondes.
2. Utilisez votre bras droit pour dessiner un grand cercle dans l'air. Après quelques répétitions, changez votre bras et répétez l'exercice.
3. Utilisez votre jambe droite et dessinez un grand cercle devant vous. Après quelques répétitions, changez de jambe et répétez l'exercice.
4. Tournez votre main droite dans un sens et après quelques répétitions, changez de direction.
5. Tournez votre main gauche dans un sens et après quelques répétitions, changez de direction.
6. Rouler sur les côtés dans les deux sens.
7. Dites aux élèves de bouger tout leur corps, de s'étirer et de tirer.



Objectif du jeu

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

A observer: Ce qu'il faut regarder: Les élèves connaissent-ils la différence entre la droite et la gauche? Peuvent-ils déplacer leurs parties du corps dans différentes directions?



Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

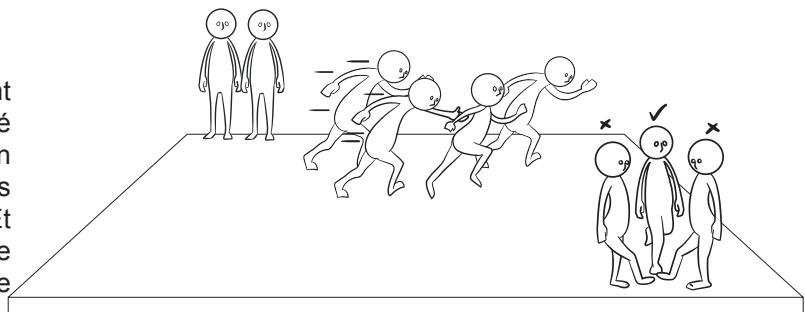
- Des cônes.

Le chanceux

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Choisissez six groupes de deux qui sont des "attrapeurs". Si un écolier est attrapé par un couple, les trois élèves mettent un pied au milieu du cercle. En chœur, les élèves disent: "Qui est le chanceux?" Et chacun choisit de laisser son pied dans le cercle ou de le retirer. Celui qui est le différent, est "le chanceux" et est libre.



Par exemple: deux élèves laissent leurs pieds au milieu du cercle, un écolier tire son pied en arrière. Donc, l'élève qui a retiré son pied est le "chanceux". Les deux autres deviennent la nouvelle équipe d'attrapeurs. Quand tous les trois ont retiré leurs pieds ou les ont laissés au milieu, le refrain est répété ensemble. Raisonnement, les attrapeurs ne devraient pas attraper "le chanceux" juste après le refrain.

Objectif du jeu

- Exercices de réaction.

A observer: Fair-play. Si c'est trop difficile pour les "attrapeurs", réduisez la zone d'activité ou choisissez plus d'attrapeurs.

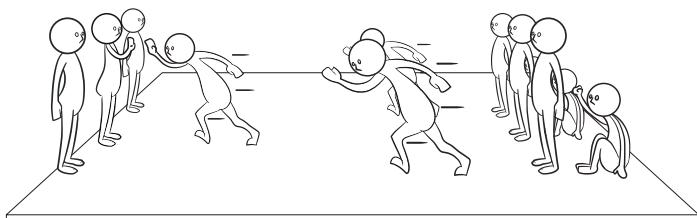
Course à relais

Partie principale
Durée: 20 min

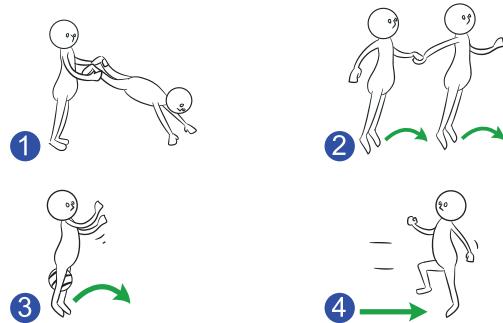
Outils: Des cônes.

Comment jouer

Divisez la classe en six équipes. Chaque équipe se divise à nouveau et s'installe sur les côtés opposés de la zone d'activité. Lorsque l'enseignant donne un signal, la course commence: Les deux premiers coureurs doivent se déplacer (selon la tâche) vers les membres de l'équipe se trouvant du côté opposé et donner aux cinq premiers élèves un rang égal à cinq. Puis, ces élèves courront de l'autre côté. Chaque écolier qui a terminé deux tours doit s'asseoir sur le sol. Le jeu s'arrête lorsque tous les élèves ont terminé leurs courses.



1. Brouette: course à trois jambes -> changer de rôle.
2. Sauter et se tenir la main avec le partenaire.
3. Chaque écolier met une balle entre ses jambes et saute de l'autre côté sans perdre la balle.
4. Retournez de l'autre côté.



Course à relais

Objectif du jeu

- Roue-brouette, course à trois jambes.
- Sauter sur une distance en portant quelque chose et en se tenant la main avec un partenaire.

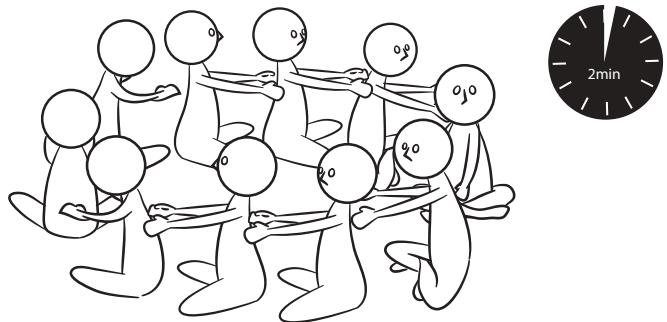
A observer: Dites aux élèves de jouer équitablement et de partir que lorsque les autres coéquipiers sont arrivés et saluer les élèves suivants en ligne. Encouragez les élèves à effectuer correctement les tâches sans tricher.

Massage dans un cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves s'assoient en cercle et se regardent le dos. Les élèves massent le dos de celui qui est devant eux jusqu'à ce que l'enseignant donne le signal de se tourner de l'autre côté (après 2 minutes). Puis ils massent le dos suivant devant eux.



Objectif du jeu

- Détendez-vous profondément tout en massant le dos de quelqu'un d'autre. Formation différente: cercle.

A observer: Les élèves doivent être conscients des sentiments des autres élèves. Ne pas masser trop fort ou trop mou.



Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.

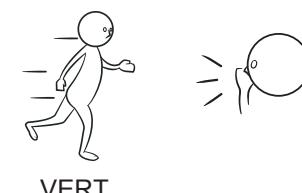
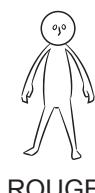
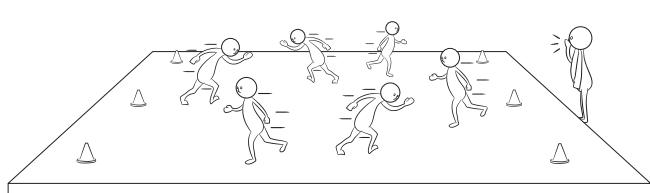
Feux de circulation

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Marquez une zone d'activité avec cônes. Les élèves circulent librement dans l'aire du jeu. Lorsque l'enseignant appelle l'une des couleurs suivantes, les élèves doivent réagir. ROUGE signifie "arrêter". JAUNE signifie "marcher". VERT signifie "courir".



Objectif du jeu

- Esquiver les uns les autres et se déplacer dans des directions différentes.
- Utilisez les sens: Entendre – écoutez les instructions tout en vous déplaçant.

A observer: Est-ce que les élèves exécutent les mouvements correctement?

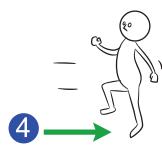
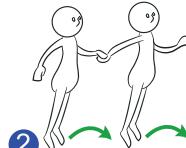
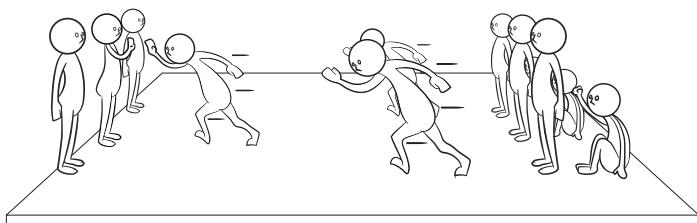
Course à relais

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Divisez la classe en six équipes. Chaque équipe se divise à nouveau et s'installe sur les côtés opposés de la zone d'activité. Lorsque l'enseignant donne un signal, la course commence: Les deux premiers coureurs doivent se déplacer (selon la tâche) vers les membres de l'équipe se trouvant du côté opposé et donner aux cinq premiers élèves un rang égal à cinq. Puis, ces élèves courront de l'autre côté. 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.



- Brouette: Course à trois jambes -> changer de rôle.
- Sauter et se tenir la main avec le partenaire.
- Chaque élève met une balle entre ses jambes et saute de l'autre côté sans perdre la balle.
- Retournez de l'autre côté.

Course à relais

Objectif du jeu

- Roue-brouette, course à trois jambes.
- Sauter sur une distance portant quelque chose et se tenant la main avec un partenaire.

A observer: Dites aux élèves de jouer équitablement et de partir que lorsque les autres coéquipiers sont arrivés et de saluer l'élève suivant en la ligne. Encouragez les élèves à accomplir correctement les tâches sans tricher.

Rouler comme une balle

Relaxation
Durée: 10 min

Comment bouger

Chaque élève fait semblant d'être une balle - rouler en arrière et en avant, de gauche à droite, et autour d'un mouvement circulaire. Enveloppez vos bras autour de vos genoux et soulevez vos pieds du sol.



Objectif du jeu

- Non-locomoteur: tourner - différentes façons de tourner, tourner seul.

A observer: Dites aux élèves de se faire aussi petits qu'ils peuvent, puis tendez leur corps et roulez.



Locomotion

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- 2 balles.

Veille sorcière

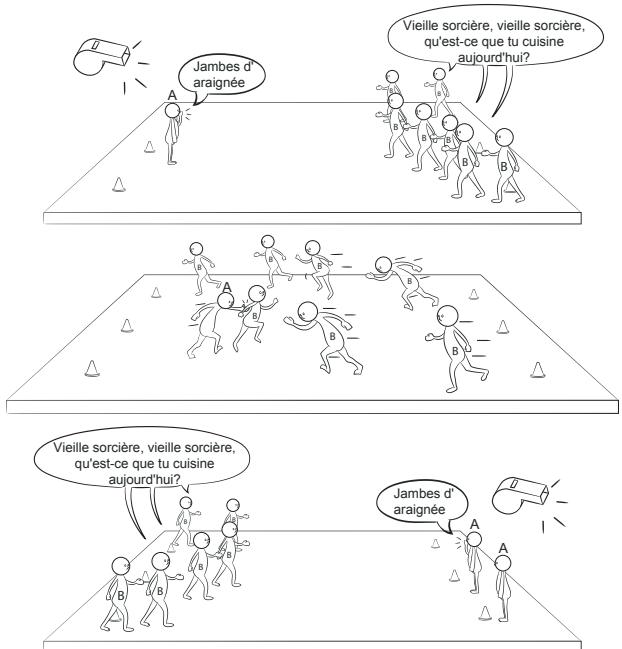
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment faire

Marquez une zone d'activité en utilisant les cônes fournis. La taille d'un terrain de handball est une bonne idée. Choisissez un élève pour être la vieille sorcière. Il/elle se trouve à une extrémité de l'aire de jeu. Le reste de la classe se tient à l'autre bout de l'aire de jeu (la forêt).

- Quand l'enseignant siffle, les élèves marchent vers la vieille sorcière et crient: "Vieille sorcière, vieille sorcière, que cuisinez-vous aujourd'hui?" La vieille sorcière peut répondre en disant n'importe quel fruit ou légume. Si la vieille sorcière répond en disant "jambes d'araignée", les élèves courent aussi vite que possible à l'autre extrémité de l'aire de jeu comme si la sorcière courait après eux.
- Si un élève est attrapé par la vieille sorcière, il/elle devient aussi une vieille sorcière.
- Le jeu se termine quand la vieille sorcière et son équipe ont attrapé tout le monde et il n'y a plus personne dans l'autre équipe.



Objectif du jeu

- Traversez le terrain le plus rapidement possible sans vous heurter les uns les autres. Réagissez rapidement et esquez-vous habilement.

A observer: Les élèves ne sont pas autorisés à tricher. Les élèves doivent avancer tout en criant la phrase ci-dessus.

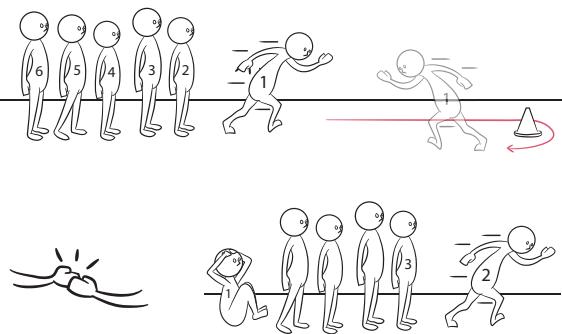
La course

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes de 6 joueurs. Chaque équipe se tient derrière une ligne de départ. Les membres de l'équipe doivent se tenir en ligne droite les uns derrière les autres. Désigner un point de virage (cônes) à 20 pas. Sur le signal de l'enseignant de courir, les joueurs courent le plus rapidement possible autour des cônes et retournent à la ligne de départ. Quand ils reviennent au point de départ, ils atteignent l'élève suivant dans leur équipe, qui effectuera alors la même action. Une fois que tous les membres de l'équipe ont fini, ils doivent s'asseoir les mains sur la tête. L'équipe gagnante est la première équipe à s'asseoir les mains sur la tête.



La course

Objectif du jeu

- Athlétisme: Course.

A observer: L'enseignant doit fournir un commentaire en direct pendant que les élèves font les actions et il/elle peut le rendre aussi varié et intéressant que possible.

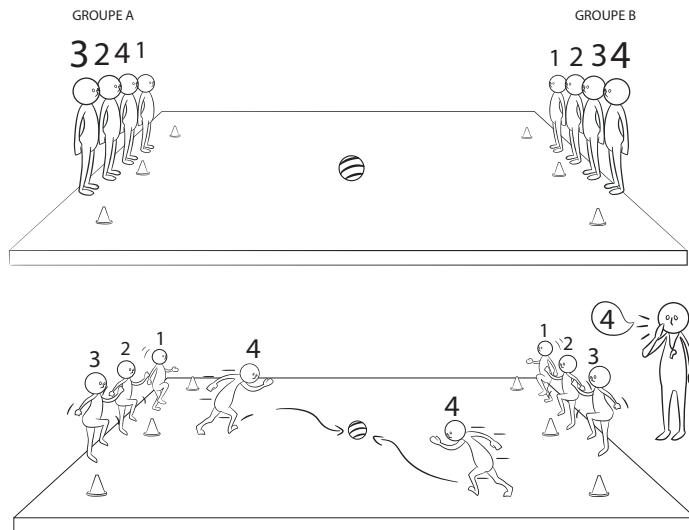
Prenez le coffre au trésor

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 balles ou chaussures.

Comment jouer

Marquez deux zones d'activité et faites quatre groupes: A, B, C, D (groupe A contre B, groupe C contre D). Donnez un numéro à chaque membre de l'équipe. Au milieu de l'aire de jeu se trouve le trésor (une balle, une chaussure ou quelque chose). Quand l'enseignant crie un numéro (comme quatre), le numéro quatre de chaque équipe court et essaie d'attraper le coffre au milieu. Les autres élèves devraient constamment bouger (sauter sur leur place). L'équipe qui est en mesure de saisir le plus de trésors est le gagnant.



Objectif du jeu

- Prenez l'objet avant que votre "numéro opposé" le fasse.

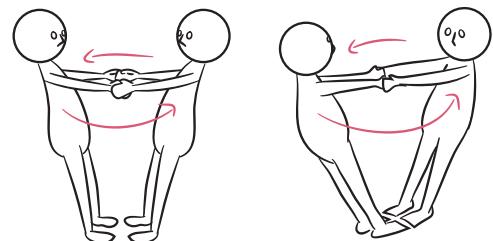
A observer: L'enseignant peut également crier deux nombres comme: 2 et 4. Donc, quatre élèves doivent courir. Assurez-vous que les autres élèves bougent toujours (en sautant sur leur place).

Tourner autour

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves doivent trouver un partenaire et se faire face et se donner la main. Expérimitez pour voir quel type d'adhérence fonctionne le mieux. Avec les bras droits, penchez-vous les uns les autres et bougez les orteils les uns près des autres. Faites tourner lentement dans différentes directions, en faisant de petits pas. Changer de partenaire.



Objectif du jeu

Non locomoteur: Tourner – différentes façons de tourner; tourner avec un partenaire.

A observer: Les élèves sont-ils capables de tourner? Sinon, essayez de leur donner des conseils.



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Au moins 30 balles.
- Des cônes.
- 5 balles molles.

Expérience avec la balle

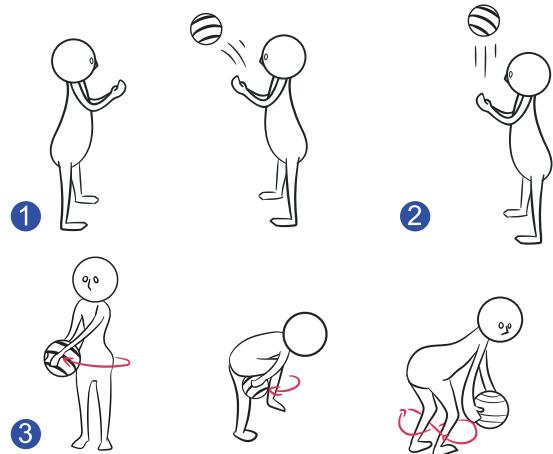
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 30 balles.

Comment jouer

Les élèves forment des groupes de deux joueurs. Chaque paire obtient une balle et essaie de compléter les activités comme suit:

1. Jeter la balle de l'un à l'autre.
2. Lancer la balle en l'air et attraper la balle.
3. À tour de rôle, déplacer la balle autour du corps:
 - autour de la taille, des deux jambes, d'un genou.
 - à travers les jambes.
 - faire un chiffre de 8 autour des jambes.



Objectif du jeu

- Tester la balle.

A observer: Assurez-vous que les élèves se relaient. Si plus de balles sont disponibles, donnez une balle à chaque élève.

Frapper la balle

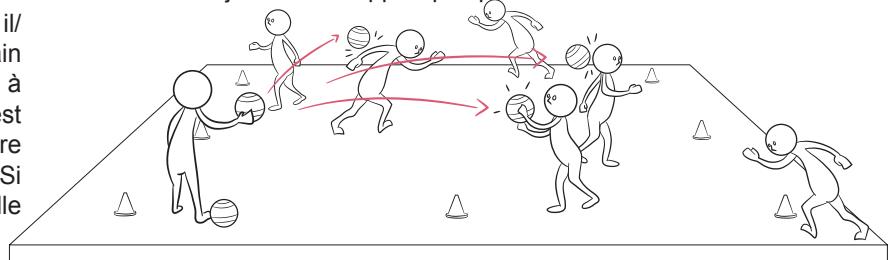
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 5 balles molles, cônes.

Comment jouer

L'enseignant délimite une zone d'activité avec des cônes et dit aux élèves de s'étendre librement à l'intérieur de la zone marquée. Choisissez 3 élèves comme "attaquants", qui reçoivent chacun une balle. Vous pouvez également ajouter plus de joueurs et de balles si nécessaire. Le but du jeu est de frapper quelqu'un avec une balle.

Si un joueur est touché par la balle, il/elle doit courir une fois autour du terrain de sport. Le joueur peut alors retourner à la zone d'activité. Si un joueur est capable d'attraper la balle avant d'être touché, il/elle peut continuer à jouer. Si une balle frappe la tête d'un joueur, il/elle peut également continuer à jouer.



Objectif du jeu

- Compétences de maniement de balles.

A observer: Assurez-vous que si un élève a été touché, il court une fois autour de l'aire de jeu. Assurez-vous également que les élèves ne lancent pas le ballon à la tête de quelqu'un.

Une personne au milieu

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 6-8 balles de football.

Comment jouer

Faites des groupes de 8 à 10 élèves. Ils doivent rester en cercle pendant qu'un élève entre dans le milieu. Les élèves qui se tiennent autour du cercle essaient de se passer la balle les uns aux autres en utilisant leurs pieds, autant de fois que possible, sans laisser l'élève au milieu attraper la balle. Dès que l'élève au milieu attrape la balle, un autre élève doit aller au milieu.



Objectif du jeu

- Les élèves réagissent rapidement et passe la balle à la personne indiquée, ainsi l'élève du milieu ne peut pas prendre la balle.

A observer: Les élèves considèrent-ils les aspects tactiques? Passent-ils la balle à la personne indiquée?

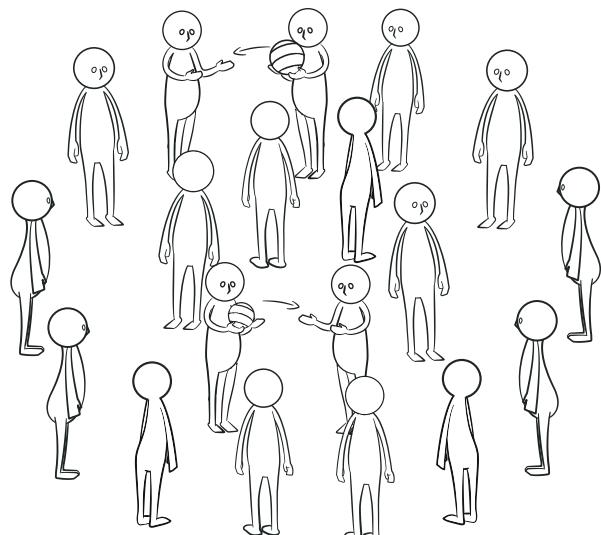
Battre le lapin (niveau II)

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: 1 petite balle, 1 grosse balle.

Comment jouer

Faites un cercle avec 15 élèves (les fermiers). 15 autres élèves font un deuxième cercle (les lapins) face aux fermiers. Un cercle à l'intérieur de l'autre. La balle des lapins (une petite balle) commence d'abord en la faisant passer d'une personne à l'autre autour du cercle. Lorsque la balle des lapins est à peu près à mi-cercle, la balle des fermiers (grande balle) commence à essayer d'attraper la balle des lapins. La balle des lapins continue toujours dans la même direction, 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 terminé.



Objectif du jeu

- Compétences de maniement de balles.

A observer: Les fermiers sont-ils capables de dépasser les lapins?



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 20 balles.

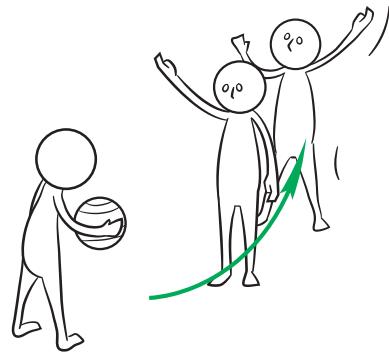
Secouer l'ombre

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 20 balles.

Comment jouer

Faites des groupes de 3 élèves. Chaque élève du groupe a un rôle: l'attaquant, le lanceur et le défenseur. Le lanceur tente de passer la balle à l'attaquant. Le défenseur protège l'attaquant et tente d'intercepter le ballon. Voir qui peut intercepter le plus de passes sur 10 tentatives.



Objectif du jeu

- Aptitudes tactiques.
- Exercices de réaction.

A observer: S'assurer de changer de rôles chaque 2 minutes.

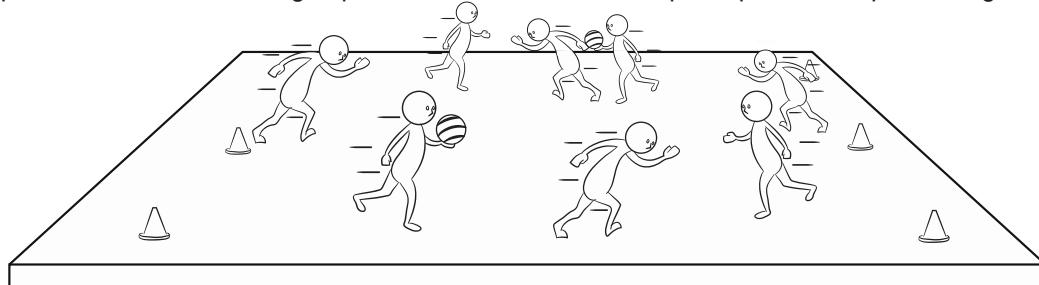
Tamponner avec la balle

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 3 balles.

Comment jouer

L'enseignant divise les élèves en deux équipes. Utilisez différentes bandes colorées pour la reconnaissance de l'équipe. L'équipe A (10 à 12 joueurs) a une balle et tente de tamponner le plus d'adversaires possible de l'équipe B (10 à 12 joueurs) avec le ballon. Un coup est marqué seulement quand l'adversaire est touché avec la balle. La possession de balle change après 2 à 4 minutes. Qui marque le plus de coups? Changer de groupe.



Objectif du jeu

- Améliorer les compétences en maniement de balle (lancer et attraper) et en exercices de réaction.

A observer: Les élèves sont-ils assez rapides pour tamponner leurs adversaires? Les élèves sont-ils capables d'attraper et de lancer des balles? Les élèves ne sont pas autorisés à marcher avec la balle.

Protecteur dodge-ball

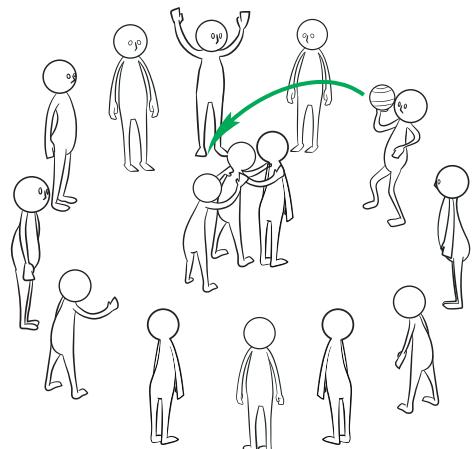
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Deux balles légères par cercle (environ 12 balles).

Comment jouer

Divisez la classe en équipes de 10 à 15 élèves formant un cercle. Trois élèves se tiennent l'un derrière l'autre dans ce cercle. Les 2 premiers joueurs de la ligne sont les protecteurs et tentent de protéger l'élève qui se tient à l'arrière de la ligne des joueurs dans le cercle qui vont lancer une balle et essayer de frapper l'élève à l'arrière (sous la taille).

Si l'élève est touché, choisissez trois autres joueurs pour aller au milieu.



Objectif du jeu

- Protégez les joueurs contre une balle molle.

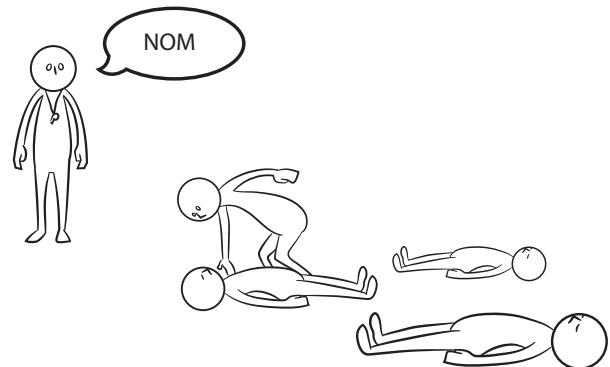
A observer: Assurez-vous que les élèves lancent la balle sous la taille. Dites aux élèves qu'il ne s'agit pas d'un lancer fort, mais plutôt d'un lancer précis.

Réveillez-vous!

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves se dispersent dans la zone d'activité, ils se mettent à l'aise dans un endroit et ferment les yeux. L'enseignant murmure le nom d'un écolier. Cet écolier doit se lever et toucher un autre écolier pour se lever et ainsi de suite. Cela continue jusqu'à ce que chaque écolier soit réveillé.



Objectif du jeu

- Pour se relaxer profondément et récupérer.

A observer: Les élèves doivent être calmes et faire chaque mouvement sur la pointe des pieds jusqu'à ce que chaque écolier soit réveillé.



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 30 balles.

Dribbler avec le ballon

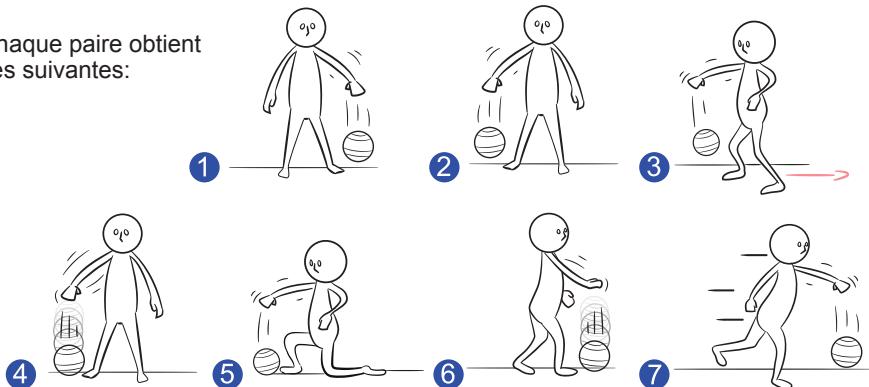
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 30 balles.

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de deux. Chaque paire obtient une balle et tente de compléter les activités suivantes:
Dribbler la balle:

- 10 rebonds avec la main gauche. 10 rebonds avec la main droite.
- En arrière.
- Très rapidement.
- Agenouillé sur un genou.
- Utilisation de dribble rapide et de pieds lents.
- Utilisation de dribble lent et de pieds rapides.



Objectif du jeu

- Tester la balle.

A observer: Assurez-vous que les élèves alternent la balle. Si plus de balles sont disponibles, donnez une balle à chaque écolier.

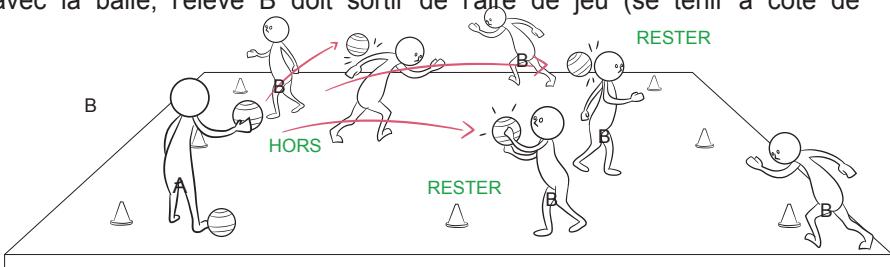
Frapper la balle: Version américaine

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 7 balles.

Comment jouer

Les élèves se répartissent librement dans la zone d'activité. Utilisez environ quatre balles. Vous pouvez également ajouter plus de balles si nécessaire. Le but du jeu est de frapper quelqu'un avec la balle. Si l'élève A frappe 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 doit quitter l'aire de jeu. Si un élève attrape la balle ou reçoit un coup sur la tête, il/elle peut continuer à jouer.



Objectif du jeu

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

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

Battre la ball

Partie principale
Durée: 10 min

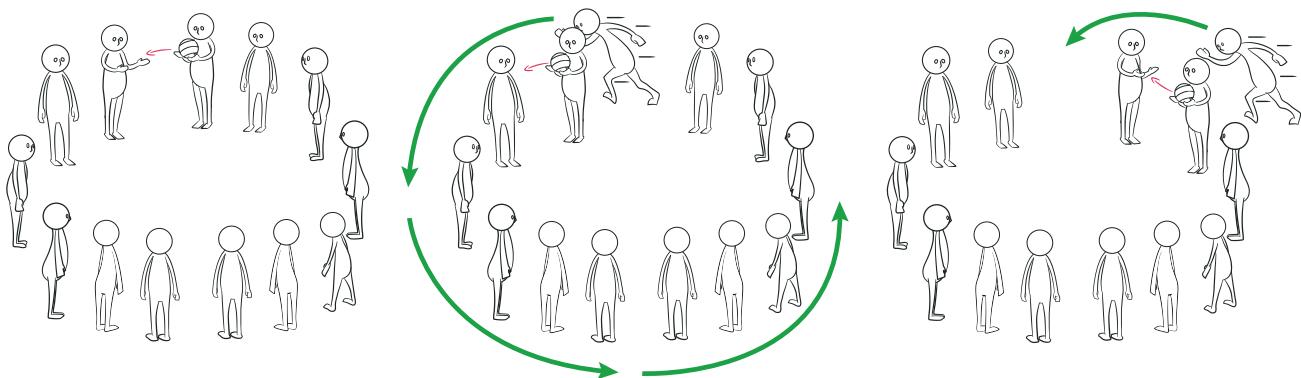
Outils: Environ 4 balles.

Comment jouer

Les élèves forment un cercle de 15 à 20 élèves avec une balle. Il doit y avoir une distance de 1 à 2 mètres entre les élèves. L'élève qui commence par la balle, la passe de la main à la personne à sa droite, qui continue à contourner le cercle. Une fois que le premier joueur a passé, il doit également courir autour de l'extérieur du cercle et retourner dans son espace avant que la balle n'atteigne son espace.

Tour 1: L'élève court dans la même direction que la balle.

Tour 2: L'élève court dans la direction opposée à la balle.



Objectif du jeu

- Amélioration des compétences en vitesse, en agilité, en coordination et en maniement de balle.

A observer: Les élèves sont-ils capables d'attraper la balle? Si ce n'est pas le cas, dites-leur de réduire le cercle.

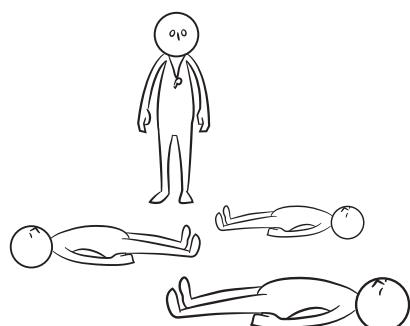
Tendre et se détendre

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Demandez aux élèves de s'allonger sur le dos avec les bras sur les côtés, les paumes vers le haut. Dites aux élèves de suivre vos instructions jusqu'à ce que tout le corps se tendsse et se détende.

- Mains: Faire un poing et serrer fermement (2 à 3 secondes). Détendez-vous.
- Serrez/tendez les bras et les mains. Détendez-vous.
- Serrez/tendez les épaules. Détendez-vous.
- Serrez/tendez les bras. Détendez-vous.
- Serrez/tendez les mains. Détendez-vous.
- Serrez/tendez le visage. Détendez-vous.



Objectif du jeu

- Relaxation complète du corps.

A observer: Assurez-vous que les élèves comprennent ce que vous entendez par "tension".



Motricité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 20 balles.

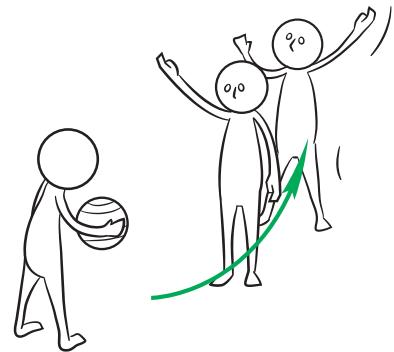
Secouer l'ombre

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 20 balles.

Comment jouer

Faites des groupes de 3 élèves. Chaque élève du groupe a un rôle: l'attaquant, le lanceur et le défenseur. Le lanceur tente de passer la balle à l'attaquant. Le défenseur protège l'attaquant et tente d'intercepter le ballon. Voir qui peut intercepter le plus de passes de 10 tentatives.



Objectif du jeu

- Compétences tactiques.
- Exercices de réaction.

A observer: Assurez-vous de changer de rôle toutes les 2 minutes.

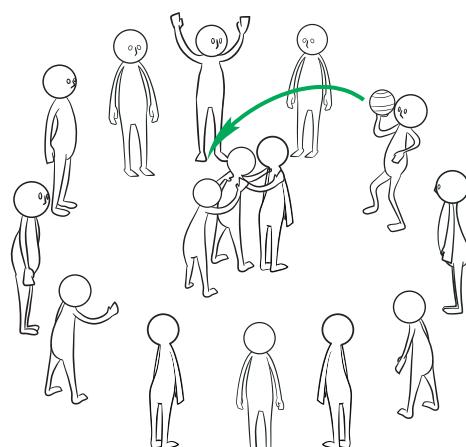
Protecteur dodgeball

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Deux balles légères par cercle (environ 12 balles).

Comment jouer

Divisez la classe en équipes de 10 à 15 élèves formant un cercle. Trois élèves se tiennent l'un derrière l'autre dans ce cercle. Les 2 premiers joueurs de la ligne sont les protecteurs et tentent de protéger l'élève qui se tient à l'arrière de la ligne des joueurs dans le cercle qui vont lancer une balle et essayer de frapper l'élève à l'arrière (sous la taille). Si l'élève est touché, choisissez trois autres joueurs pour aller au milieu.



Objectif du jeu

- Protégez les joueurs contre une balle molle.

A observer: Assurez-vous que les élèves lancent la balle sous la taille. Dites aux élèves qu'il ne s'agit pas d'un lancer fort, mais plutôt d'un lancer précis.

Battre la balle

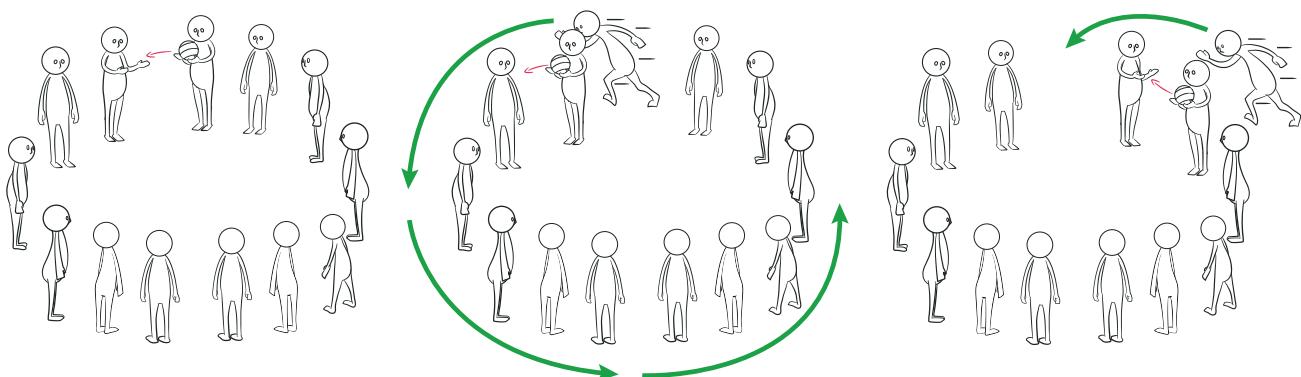
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 4 balles.

Comment jouer

Les élèves forment un cercle de 15 à 20 élèves avec une balle. Il doit y avoir une distance de 1 à 2 mètres entre les élèves. L'élève qui commence par la balle, la passe de la main à la personne à sa droite, qui continue à contourner le cercle. Une fois que le premier joueur a passé, il doit également courir autour de l'extérieur du cercle et retourner dans son espace avant que la balle n'atteigne son espace.

Tour 1: l'élève court dans la même direction que la balle. Tour 2: l'élève court dans la direction opposée à la balle.



Objectif du jeu

- Amélioration des compétences en vitesse, en agilité, en coordination et en maniement de balle.

A observer: Les élèves sont-ils capables d'attraper la balle? Si ce n'est pas le cas, dites-leur de réduire le cercle.

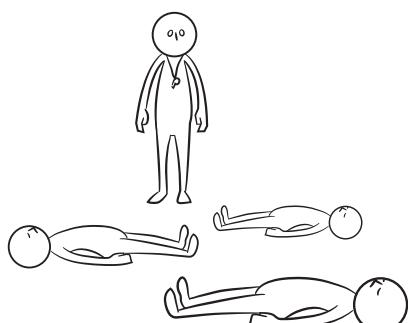
Tendre et se détendre

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Demandez aux élèves de s'allonger sur le dos avec les bras sur les côtés, les paumes vers le haut. Dites aux élèves de suivre vos instructions jusqu'à ce que tout le corps se tende et se détende.

- Mains: Faire un poing et serrer fermement (2 à 3 secondes). Détendez-vous.
- Serrez/tendez les bras et les mains. Détendez-vous.
- Serrez/tendez les épaules. Détendez-vous.
- Serrez/tendez les bras. Détendez-vous.
- Serrez/tendez les mains. Détendez-vous.
- Serrez/tendez le visage. Détendez-vous.



Objectif du jeu

- Relaxation complète du corps.

A observer: Assurez-vous que les élèves comprennent ce que vous entendez par "tension".



Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Lecteur de musique.
- Musique.
- 1 longue corde à sauter.

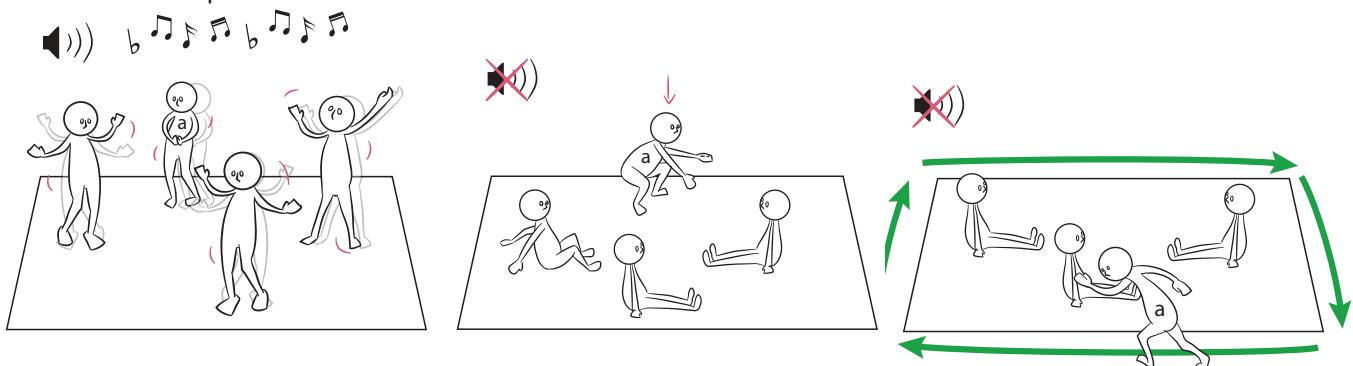
Descendre

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Musique et un lecteur de musique.

Comment jouer

Tous les élèves se déplacent librement vers la musique dans la zone d'activité. Dès que la musique s'arrête, tout le monde doit se rendre au sol le plus rapidement possible. Le dernier élève à descendre doit courir une fois autour de l'aire de jeu. Après que le perdant de ce jeu a accompli sa tâche, le jeu recommence depuis le début.



Objectif du jeu

- Temps de réaction rapide, mouvement à la musique, passer au bon rythme.

A observer: Jouer le jeu sur l'herbe, pas sur le béton, sinon les élèves peuvent se blesser.

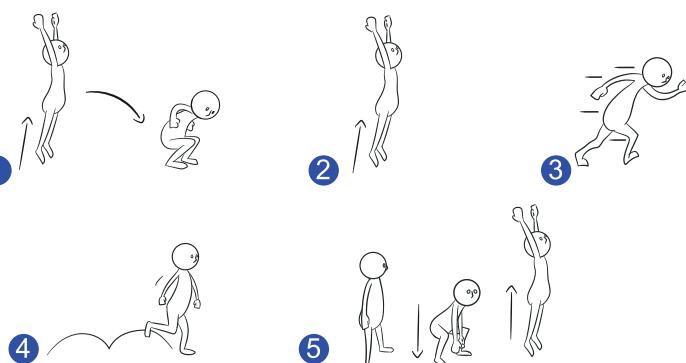
Simon dit: Compétences athlétiques

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant joue le rôle de "Simon" et donne des instructions aux élèves. Celles-ci ne doivent être suivies que si elles sont précédées de la phrase "Simon dit". Les joueurs sont éliminés du jeu soit en suivant des instructions qui ne sont pas immédiatement précédées par la phrase, soit en omettant de suivre une instruction qui inclut la phrase "Simon dit". Exemples d'instruction:

1. Allez aussi loin que possible.
2. Sautez le plus haut possible.
3. Courez aussi vite que possible à "X".
4. Sautez sur une jambe.
5. Faites 10 sauts de grenouille.



Simon dit: Compétences athlétiques

Objectif du jeu

- Pratiquez les compétences athlétiques.

A observer: Si un élève bouge dans le mauvais sens, il doit faire 10 sauts.

Saut à la corde ensemble

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une longue corde à sauter.

Comment jouer

Deux élèves balancent la corde et un troisième apprend à sauter dessus pendant que le reste du groupe chante des rimes.



Objectif du jeu

- Aller au rythme.

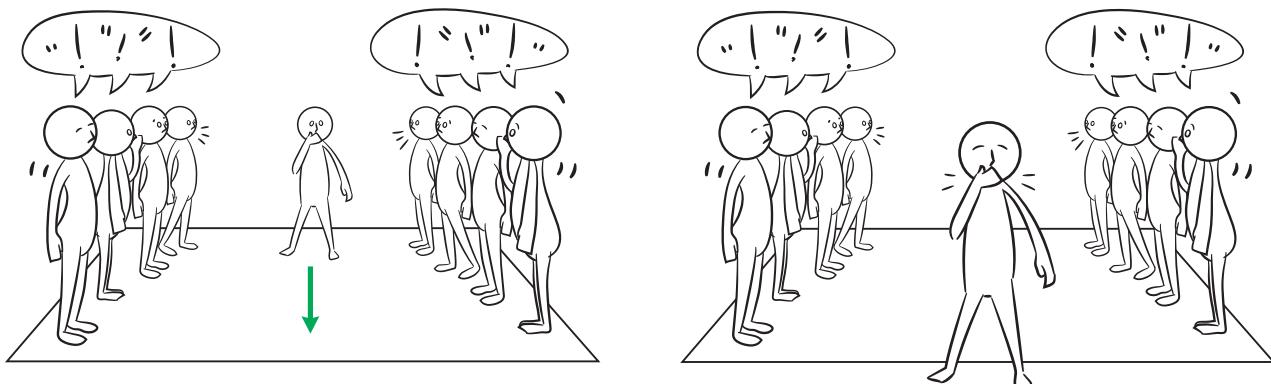
A observer: Tout le monde est impliqué et change continuellement.

Vallée de rire

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves se tiennent en face l'un de l'autre, à environ 1 mètre l'un de l'autre. Un élève doit alors marcher entre les deux lignes d'élèves (la vallée). L'élève choisi pour marcher dans la vallée doit arriver à l'autre bout sans rire. Ceux qui sont dans les lignes doivent essayer de faire rire l'élève dans la vallée avant qu'il n'atteigne la fin.



Objectif du jeu

- Marcher dans la vallée sans rire.

A observer: Les élèves construisant la vallée doivent essayer de faire des choses amusantes pour faire rire la personne au milieu.



Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

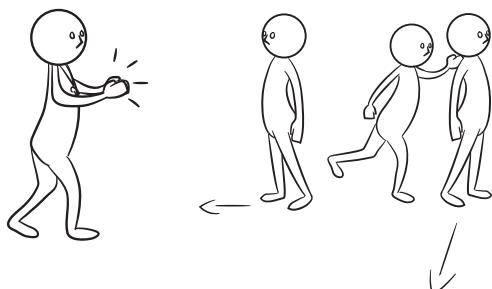
- 7 cordes à sauter.

Le mécanicien et les robots

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de trois. Un écolier est le mécanicien et les deux autres sont les robots. Au début, les deux robots sont dos à dos. Quand l'enseignant commence à applaudir, les robots commencent à avancer. Si le mécanicien touche l'épaule d'un robot, le robot doit tourner à 90 °. Le but du mécanicien est de réunir les deux robots.



Objectif du jeu

- Continuez à battre la musique ou à jouer de la batterie.
- Exercices de réaction.

A observer: Les élèves (le mécanicien et les robots) sont-ils capables d'accomplir la tâche? Si c'est le cas, choisissez un rythme d'applaudissement plus rapide. Si non, ralentissez votre rythme de battement.

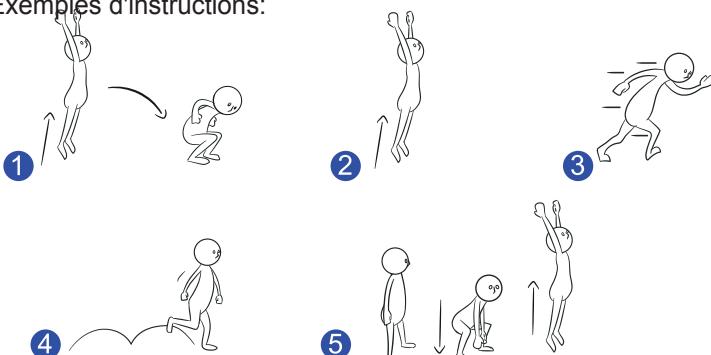
Simon dit: Compétences athlétiques

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant prend le rôle de "Simon" et donne des instructions aux élèves. Celles-ci devraient seulement être suivies si elles ont été précédées de l'expression "Simon dit". Les joueurs sont éliminés du jeu soit en suivant des instructions qui ne sont pas immédiatement précédées de la phrase, soit en ne suivant pas une instruction qui inclut la phrase "Simon dit". Exemples d'instructions:

1. Allez aussi loin que possible.
2. Sautéz le plus haut possible.
3. Courez aussi vite que possible à "X".
4. Sautéz sur une jambe.
5. Faites 10 sauts de grenouille.



Objectif du jeu

- Pratiquer les compétences athlétiques.

A observer: Si un élève bouge dans le mauvais sens, il doit faire 10 sauts.

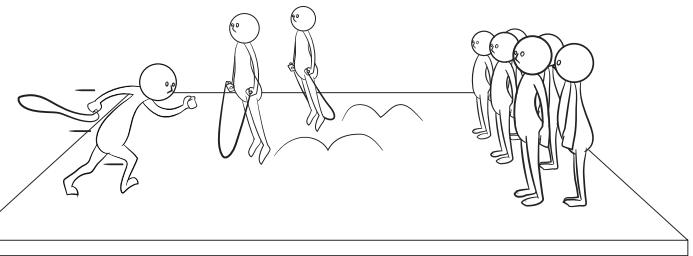
Corde à sauter en relais

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 7 cordes à sauter.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes de 8 élèves. Chaque équipe s'aligne sur la ligne de départ, l'une derrière l'autre. Donnez au premier joueur de chaque équipe une corde à sauter. Lorsque la course de relais commence, les premiers joueurs de chaque équipe sautent vers la ligne d'arrivée, se retournent et reviennent à la ligne de départ. Passez la corde à sauter au joueur suivant et continuez jusqu'à ce qu'une équipe termine la course. Le premier à terminer est le gagnant.



Objectif du jeu

- Pratiquer la corde à sauter, sauter à distance.

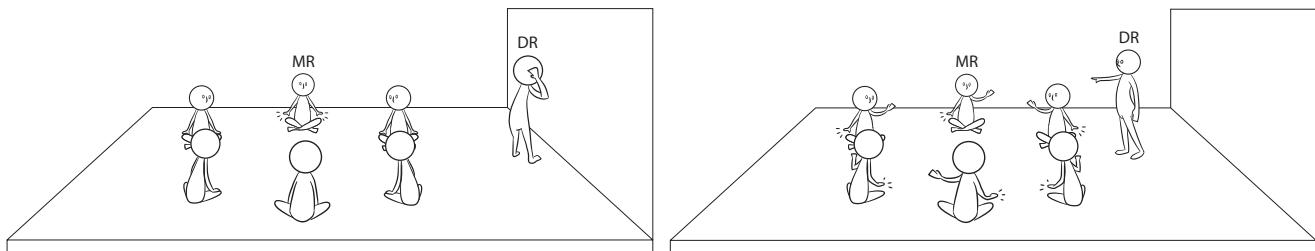
A observer: S'adapter rapidement au rythme de quelqu'un d'autre. Être créatif et inventer de nouveaux rythmes.

Maître du rythme – Jeu de cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Dites aux élèves de s'asseoir en cercle et sélectionnez un écolier pour être le "détective de rythme". Demandez au détective de marcher sur un mur, faites face au mur, fermez les yeux et couvrez-vous les oreilles. Sélectionnez un écolier dans le cercle pour être le "maître du rythme". Le maître du rythme choisit alors quels mouvements qu'ils vont effectuer et le reste copiera. Commencez toujours par le maître du rythme en tapotant les genoux. L'enseignant demande alors au détective de revenir. Le maître du rythme change alors ses mouvements et les autres élèves assis dans le cercle copient les mouvements. Le détective a alors 3 chances d'essayer de deviner qui est le maître du rythme.



Objectif du jeu

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

A observer: Encouragez les élèves 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.



Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Lecteur de musique.
- Musique.
- 1 longue corde à sauter.

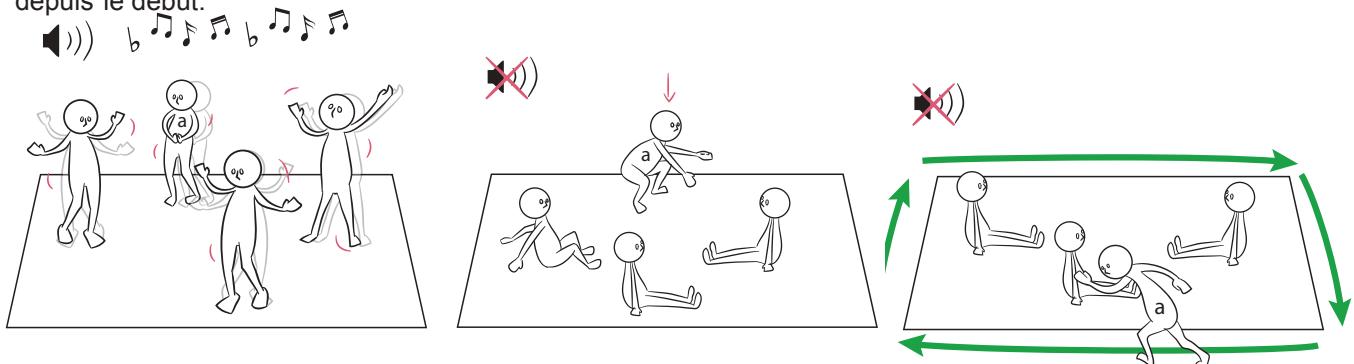
Descendre

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Musique et un lecteur de musique.

Comment jouer

Tous les élèves se déplacent librement vers la musique dans la zone d'activité. Dès que la musique s'arrête, tout le monde doit se rendre au sol le plus rapidement possible. Le dernier élève à descendre doit courir une fois autour de l'aire de jeu. Après que le perdant de ce jeu a accompli sa tâche, le jeu recommence depuis le début.



Objectif du jeu

- Temps de réaction rapide, mouvement à la musique, passer au bon rythme.

A observer: Jouer le jeu sur l'herbe, pas sur le béton, sinon les élèves peuvent se blesser.

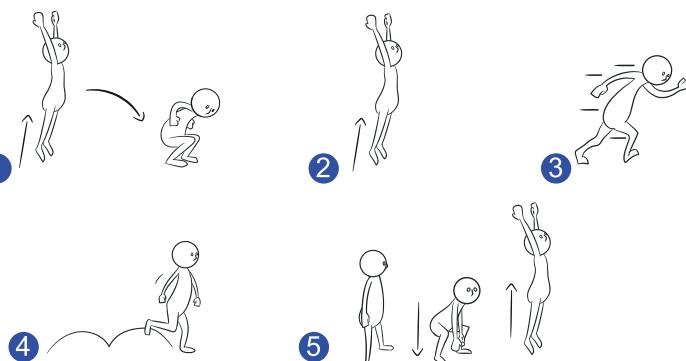
Simon dit: Compétences athlétiques

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant joue le rôle de "Simon" et donne des instructions aux élèves. Celles-ci ne doivent être suivies que si elles sont précédées de la phrase "Simon dit". Les joueurs sont éliminés du jeu soit en suivant des instructions qui ne sont pas immédiatement précédées par la phrase, soit en omettant de suivre une instruction qui inclut la phrase "Simon dit". Exemples d'instruction:

1. Allez aussi loin que possible.
2. Sautez le plus haut possible.
3. Courez aussi vite que possible à "X".
4. Sautez sur une jambe.
5. Faites 10 sauts de grenouille.



Simon dit: compétences athlétiques

Objectif du jeu

- Pratiquez les compétences athlétiques.

A observer: Si un élève bouge dans le mauvais sens, il doit faire 10 sauts.

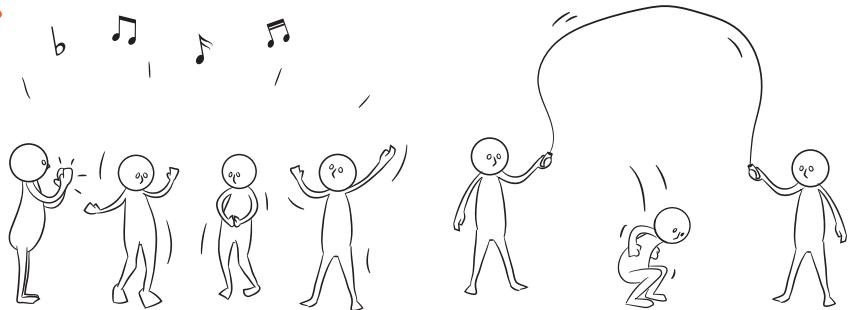
Saut à la corde ensemble

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Une longue corde à sauter.

Comment jouer

Deux élèves balancent la corde et un troisième apprend à sauter dessus pendant que le reste du groupe chante des rimes.



Objectif du jeu

- Aller au rythme.

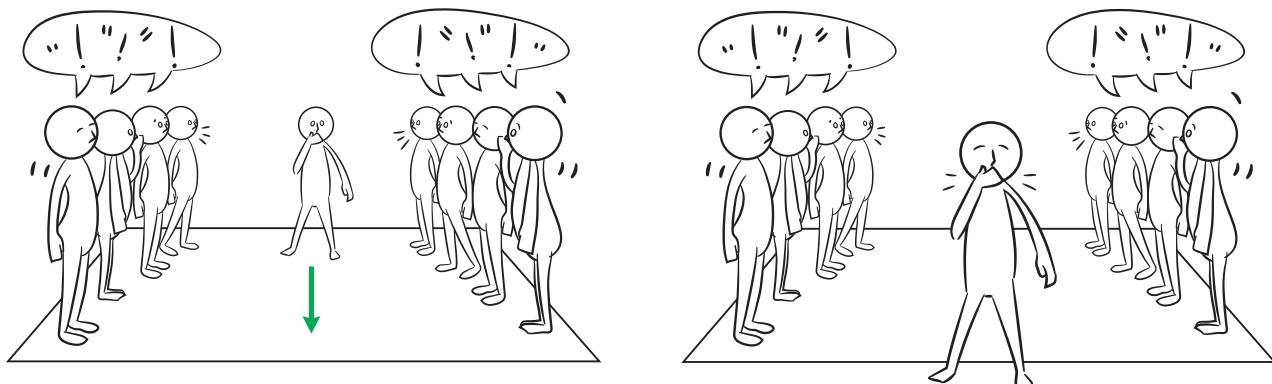
A observer: Tout le monde est impliqué et change continuellement.

Vallée de rire

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves se tiennent en face l'un de l'autre, à environ 1 mètre l'un de l'autre. Un élève doit alors marcher entre les deux lignes d'élèves (la vallée). L'élève choisi pour marcher dans la vallée doit arriver à l'autre bout sans rire. Ceux qui sont dans les lignes doivent essayer de faire rire l'élève dans la vallée avant qu'il n'atteigne la fin.



Objectif du jeu

- Marcher dans la vallée sans rire.

A observer: Les élèves construisant la vallée doivent essayer de faire des choses amusantes pour faire rire la personne au milieu.



Rythme

Education physique: phase préliminaire

Equipement

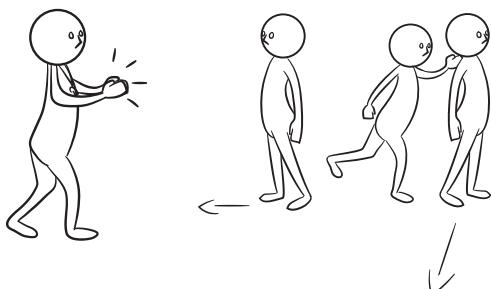
- 7 cordes à sauter.

Le mécanicien et les robots

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de trois. Un écolier est le mécanicien et les deux autres sont les robots. Au début, les deux robots sont dos à dos. Quand l'enseignant commence à applaudir, les robots commencent à avancer. Si le mécanicien touche l'épaule d'un robot, le robot doit tourner à 90°. Le but du mécanicien est de réunir les deux robots.



Objectif du jeu

- Continuez à battre la musique ou à jouer de la batterie.
- Exercices de réaction.

A observer: Les élèves (le mécanicien et les robots) sont-ils capables d'accomplir la tâche? Si c'est le cas, choisissez un rythme d'applaudissement plus rapide. Si non, ralentissez votre rythme de battement.

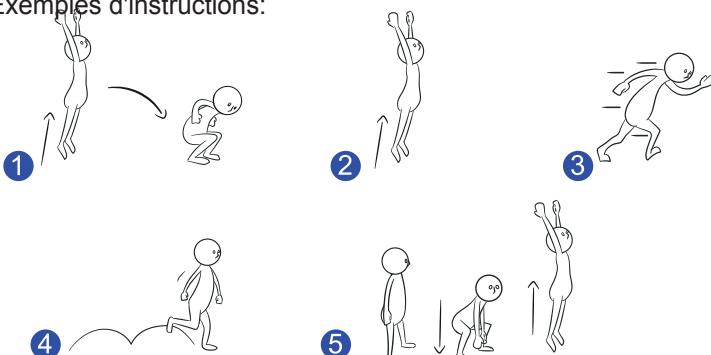
Simon dit: compétences athlétiques

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant prend le rôle de "Simon" et donne des instructions aux élèves. Celles-ci devraient seulement être suivies si elles ont été précédées de l'expression "Simon dit". Les joueurs sont éliminés du jeu soit en suivant des instructions qui ne sont pas immédiatement précédées de la phrase, soit en ne suivant pas une instruction qui inclut la phrase "Simon dit". Exemples d'instructions:

1. Allez aussi loin que possible.
2. Sautéz le plus haut possible.
3. Courez aussi vite que possible à "X".
4. Sautéz sur une jambe.
5. Faites 10 sauts de grenouille.



Objectif du jeu

- Pratiquer les compétences athlétiques.

A observer: Si un élève bouge dans le mauvais sens, il doit faire 10 sauts.

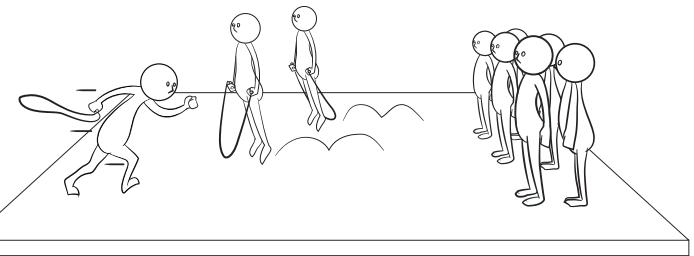
Corde à sauter en relais

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Environ 7 cordes à sauter.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes de 8 élèves. Chaque équipe s'aligne sur la ligne de départ, l'une derrière l'autre. Donnez au premier joueur de chaque équipe une corde à sauter. Lorsque la course de relais commence, les premiers joueurs de chaque équipe sautent vers la ligne d'arrivée, se retournent et reviennent à la ligne de départ. Passez la corde à sauter au joueur suivant et continuez jusqu'à ce qu'une équipe termine la course. Le premier à terminer est le gagnant.



Objectif du jeu

- Pratiquer la corde à sauter, sauter à distance.

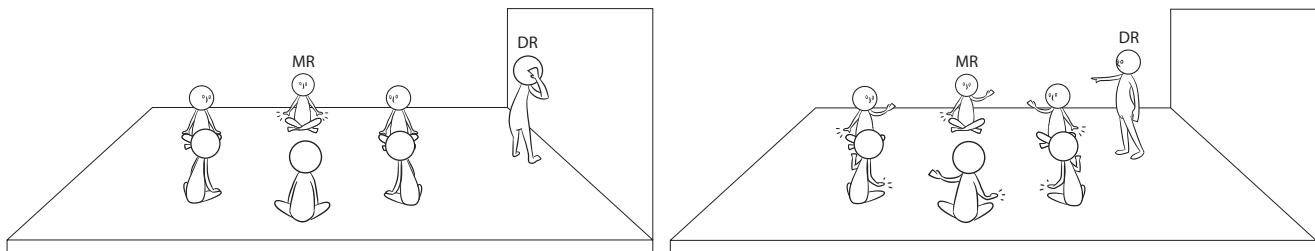
A observer: S'adapter rapidement au rythme de quelqu'un d'autre. Être créatif et inventer de nouveaux rythmes.

Maître du rythme – Jeu de cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Dites aux élèves de s'asseoir en cercle et sélectionnez un écolier pour être le "déTECTIVE de rythme". Demandez au détECTIVE de marcher sur un mur, faites face au mur, fermez les yeux et couvrez-vous les oreilles. Sélectionnez un écolier dans le cercle pour être le "maître du rythme". Le maître du rythme choisit alors quels mouvements qu'ils vont effectuer et le reste copiera. Commencez toujours par le maître du rythme en tapotant les genoux. L'enseignant demande alors au détECTIVE de revenir. Le maître du rythme change alors ses mouvements et les autres élèves assis dans le cercle copient les mouvements. Le détECTIVE a alors 3 chances d'essayer de deviner qui est le maître du rythme.



Objectif du jeu

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

A observer: Encouragez les élèves 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.



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- 4 balles rebondissantes.
- 8 petites balles.
- 4 balles de foot.

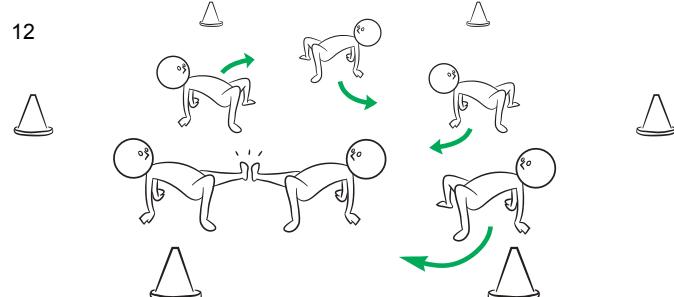
Crabes disant bonjour

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Marquez la zone d'activité avec des cônes. Dites aux élèves de se mettre à quatre pattes, mais dos au sol. Ensuite, les élèves "crabe" autour de la zone d'activité. Chaque fois qu'ils rencontrent un autre crabe, ils se saluent en touchant les pieds. Chaque écolier doit toucher au moins 10 autres crabes.



Objectif du jeu

- Coordination pied-œil, renforcer le noyau.

A observer: Rendez la zone d'activité suffisamment grande pour que les crabes ne soient pas trop proches les uns des autres.

Exercices de Tekkers

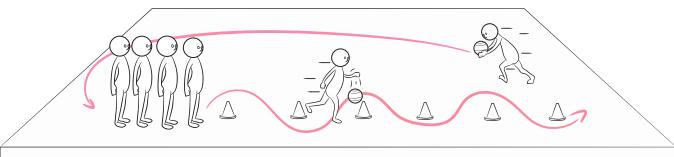
Partie principale
Durée: 20 min

Comment jouer

Divisez la classe en quatre groupes. Préparez quatre stations. Laissez les élèves s'entraîner à chaque station pendant 5 minutes.

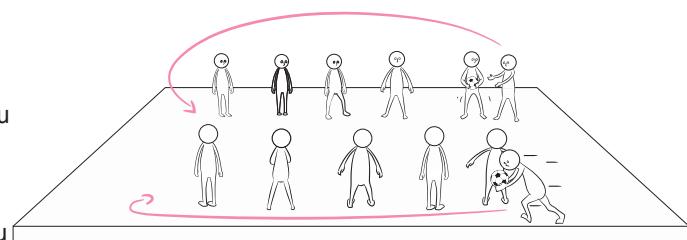
Station 1: Balle de basket: Dribbler une balle en zigzag à travers des marqueurs.

- **Outils:** Des cônes pour marquer le zigzag, 4 balles rebondissantes.
- **Comment jouer:** Préparez une station avec une route en zigzag d'environ 20 mètres. Les élèves doivent traverser la route aussi vite que possible, tout en faisant rebondir la balle avec leur main préférée. Au cône "final", ils prennent la balle avec les deux mains, courrent au départ et remettent la balle à la suivante. Il devrait toujours y avoir trois élèves fonctionnant en même temps.



Station 2: Handball: Passer en cours d'exécution.

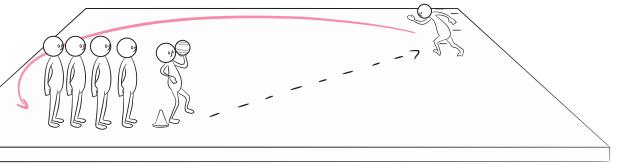
- **Outils:** Des cônes, environ 8 petites balles.
- **Comment jouer:** Faites des groupes de deux élèves et marquez deux lignes d'environ 20 mètres. Dites aux partenaires de se tenir debout, un sur chaque ligne (A ou B) et se faire face. Sur le signal de départ de l'enseignant, ils se dirigent tous d'un côté dans une direction et passent la balle à leur partenaire. Quand ils atteignent le haut de la ligne, ils font une course jusqu'au début de la ligne et recommencent.



Exercices de Tekkers

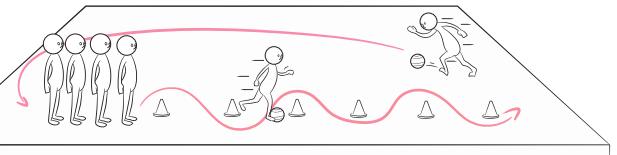
Station 3: Rugby: Courir et passer la balle sur la ligne arrière.

- Outils:** Des cônes pour baliser le terrain, de petites balles.
- Comment jouer:** Les élèves doivent être alignés les uns derrière les autres. Le premier écolier fait une course (receveur). Lorsque le deuxième écolier crie: "attrape", le receveur doit se retourner et attraper la balle lancée par le passeur. Le receveur revient sur la ligne et attend jusqu'à ce que ce soit à son tour de lancer la balle à l'élève debout devant lui.



Station 4: Football: Dribbler la balle à travers des marqueurs.

- Outils:** Des cônes pour baliser les zigzag, 4 balles de foot.
- Comment jouer:** Préparez une station avec une route en zigzag d'environ 20 mètres. Les élèves doivent traverser la route aussi vite que possible, tout en dribblant la balle à travers le zigzag. Au cône "final", ils dribbilent en ligne droite jusqu'au départ et passent la balle à la suivante. Il devrait toujours y avoir trois élèves fonctionnant en même temps.

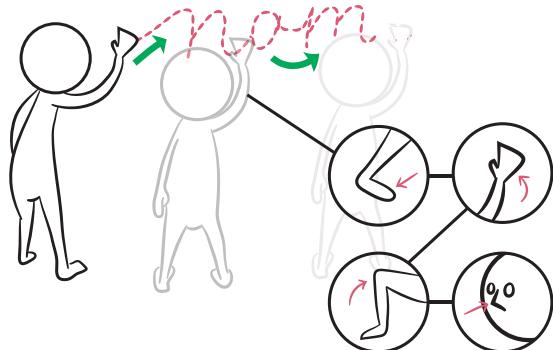


Ecriture du corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Demandez aux élèves d'écrire leurs noms en l'air avec une partie spécifique du corps. Vous pouvez choisir d'utiliser, par exemple, le nez ou le genou. Choisissez environ 6 différentes parties du corps.



Objectif du jeu

- Les élèves devraient être en mesure d'écrire leurs noms en l'air avec n'importe quelle partie du corps requise.

A observer: Les élèves sont-ils concentrés et impliqués de manière créative?



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des rubans.
- Un terrain à panier.
- Une balle.

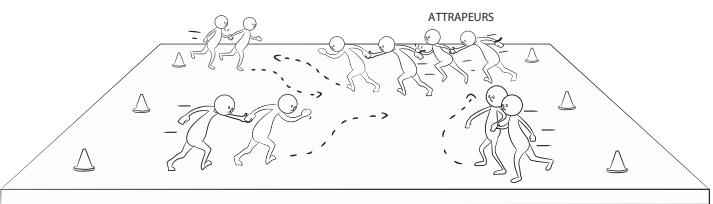
Marquage de couple

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des rubans.

Comment jouer

Marquez une zone d'activité avec des cônes. Les élèves se mettent par deux et se tiennent par la main. Un de ces couples est le "receveur". Les "attrapeurs" sont marqués avec des rubans. Dès qu'un autre couple est attrapé, ils doivent aussi avoir des rubans et devenir des "attrapeurs". Le dernier couple sans rubans gagne la partie.



Objectif du jeu

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

A observer: Est-ce que les élèves restent toujours ensemble? Un couple peut seulement marquer un autre couple, quand ils se tiennent par la main.

Mini-netball (ou mini-handball*)

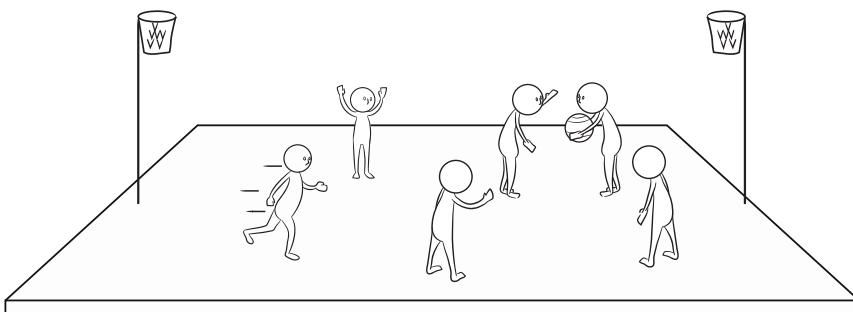
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Un terrain avec des paniers, une balle.

Comment jouer

Diviser la classe en 3 groupes (A, B, C). Chaque jeu dure 4 minutes. Les élèves passent la balle avec leurs mains et essaient de frapper le cerceau. Certaines règles:

- La balle ne peut être passée qu'avec les mains.
- Dès que la balle touche le sol, l'autre groupe reçoit la balle.
- Lorsqu'un groupe frappe le cerceau, l'autre groupe reçoit le ballon.



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

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.
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.

Objectif du jeu

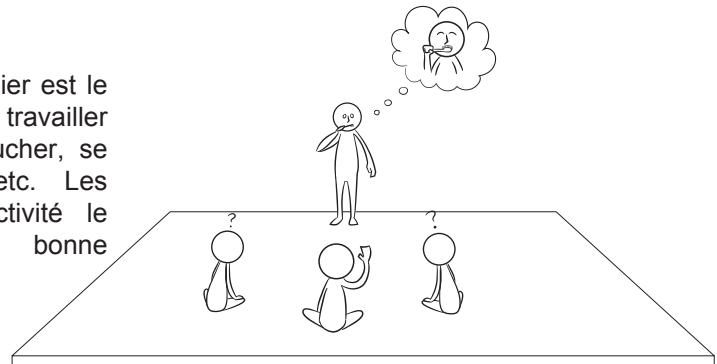
- Lancer une balle sur une cible.

A observer: Marquez chaque groupe d'une manière différente, par exemple choisissez ceux avec des chemises blanches, des chemises noires ou des chemises de couleur pour être dans le même groupe. Le groupe qui attend à l'extérieur va pratiquer ses compétences de saut à la corde.

Activités de simulation

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de quatre. Un écolier est le simulateur et tente de simuler une activité, comme travailler dans un champ, creuser dans le jardin, se doucher, se brosser les dents, manger une pomme, etc. Les autres élèves doivent deviner quel type d'activité le simulateur fait. L'élève qui donne la bonne réponse peut faire la prochaine simulation.



Objectif du jeu

- Apprenez à simuler certaines activités.

A observer: Assurez-vous que chaque écolier obtient un tour pour être le simulateur au moins une fois.



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- 4 balles rebondissantes.
- 8 petites balles.
- 4 balles de football.

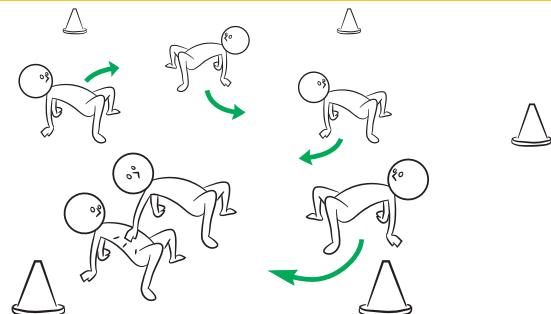
Combat de crabes

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Marquez la zone d'activité avec cônes. Dites aux élèves de se mettre à quatre pattes, mais dos au sol. Ensuite, les élèves "crabe" autour de la zone d'activité. Chaque fois qu'ils rencontrent un autre crabe, ils se saluent en touchant les pieds. Chaque élève doit toucher au moins 10 autres crabes.



Objectif du jeu

- Coordination pied-œil, renforcer le noyau.

A observer: Varier la taille du champ. Si le jeu est trop difficile pour les élèves, réduisez la taille du champ. Si c'est trop facile pour les élèves, augmentez le champ.

Exercices de Tekkers

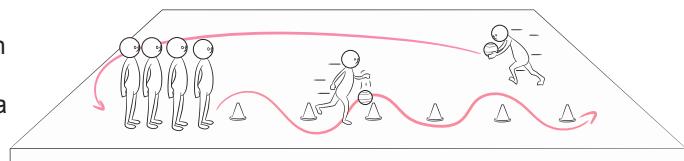
Partie principale
Durée: 20 min

Comment jouer

Divisez la classe en quatre groupes. Préparez quatre stations. Laissez les élèves s'entraîner à chaque station pendant 5 minutes.

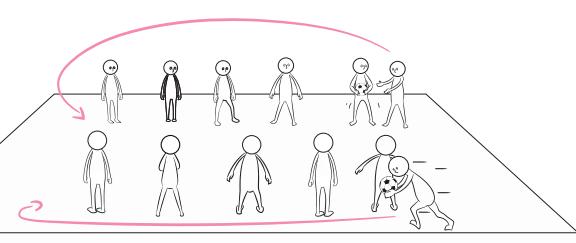
Station 1: Balle de basket: Dribbler une balle en zigzag à travers des marqueurs.

- **Outils:** Des cônes pour marquer le zigzag, 4 balles rebondissantes.
- **Comment jouer:** Préparez une station avec une route en zigzag d'environ 20 mètres. Les élèves doivent traverser la route aussi vite que possible, tout en faisant rebondir la balle avec leur main préférée. Au cône "final", ils prennent la balle avec les deux mains, courrent au départ et remettent la balle à la suivante. Il devrait toujours y avoir trois élèves fonctionnant en même temps.



Station 2: Handball: Passer en cours d'exécution.

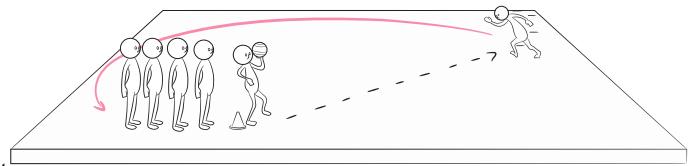
- **Outils:** Des cônes, environ 8 petites balles.
- **Comment jouer:** Faites des groupes de deux élèves et marquez deux lignes d'environ 20 mètres. Dites aux partenaires de se tenir debout, un sur chaque ligne (A ou B) et se faire face. Sur le signal de départ de l'enseignant, ils se dirigent tous d'un côté dans une direction et passent la balle à leur partenaire. Quand ils atteignent le haut de la ligne, ils font une course jusqu'au début de la ligne et recommencent.



Exercices de Tekkers

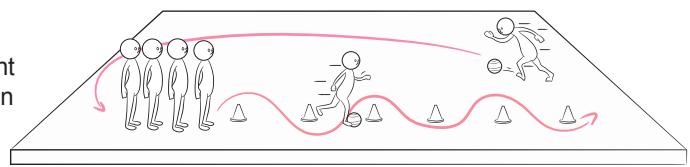
Station 3: Rugby: Courir et passer la balle sur la ligne arrière.

- **Outils:** Des cônes pour baliser le terrain, de petites balles.
- **Comment jouer:** Les élèves doivent être alignés les uns derrière les autres. Le premier écolier fait une course (receveur). Lorsque le deuxième écolier (passeur) crie: "attrape!", le receveur doit se retourner et attraper la balle lancée par le passeur. Le receveur revient sur la ligne et attend jusqu'à ce que ce soit à son tour de lancer la balle à l'élève debout devant lui.



Station 4: Football: Dribbler la balle à travers des marqueurs.

- **Outils:** Des cônes pour baliser les zigzag, 4 balles de foot. **Comment jouer:** Préparez une station avec une route en zigzag d'environ 20 mètres. Les élèves doivent traverser la route aussi vite que possible, tout en dribblant la balle à travers le zigzag. Au cône "final", ils dribbilent en ligne droite jusqu'au départ et passent la balle à la suivante. Il devrait toujours y avoir trois élèves fonctionnant en même temps.



Ecriture du corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment faire

Les élèves forment des groupes de deux. Un élève est allongé sur le sol, face cachée. L'autre élève dessine quelque chose avec son doigt sur le dos de l'élève. L'élève allongé sur le sol devine alors ce qu'il/elle dessinait. Après 4 à 5 dessins, ils changent de rôle.



Objectif du jeu

- Relaxer et reposer le corps.

A observer: Les élèves sont-ils concentrés et impliqués de manière créative?



Coordination

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 6 balles (balles de football).

Le serpent

Introduction
Durée: 10 min

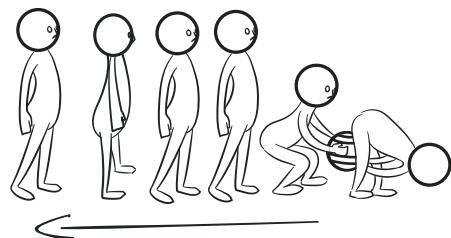
Outils: 6 balles (balles de foot).

Comment jouer

Divisez la classe en 6 groupes. Les élèves se tiennent l'un derrière l'autre avec les jambes ouvertes. L'élève qui se tient à l'avant de la ligne reçoit une balle. Dès que l'enseignant donne le signal de départ, les élèves passent la balle sous leurs jambes. Lorsque la balle atteint l'élève au fond de la ligne, il prend la balle et court vers le haut du serpent. Chaque écolier a un tour pour passer la balle à travers le serpent deux fois. Dès qu'un groupe a fini, ils doivent s'asseoir.

Objectif du jeu

- Passer la balle sous leurs jambes en se tenant l'un derrière l'autre.



A observer: Dites aux élèves de se tenir le plus près possible pour être plus rapide.

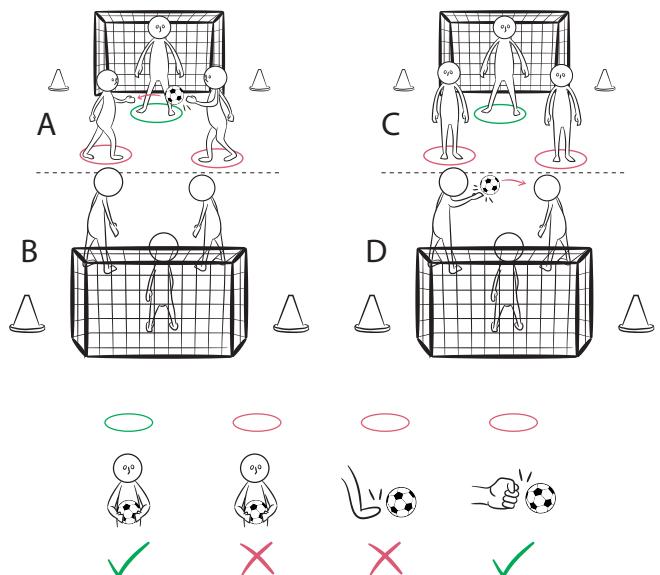
Football avec la main

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Une grosse balle.

Comment jouer

Délimiter deux aires de jeu avec des cônes. Dans chaque aire de jeu, il y a deux gardiens (comme au football). Diviser la classe en quatre groupes (A, B, C, D). Chaque groupe a un gardien. Le gardien est le seul joueur qui doit attraper ou tenir la balle. Le jeu est exactement le même qu'au football, mais les élèves ne doivent pas donner des coups à la balle avec leurs pieds. Ils doivent passer la balle avec leur poing. Après chaque but, le jeu reprend à la ligne médiane.



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

A observer: Marquez les groupes (mêmes couleurs de T-shirt) afin qu'ils puissent reconnaître leurs coéquipiers.

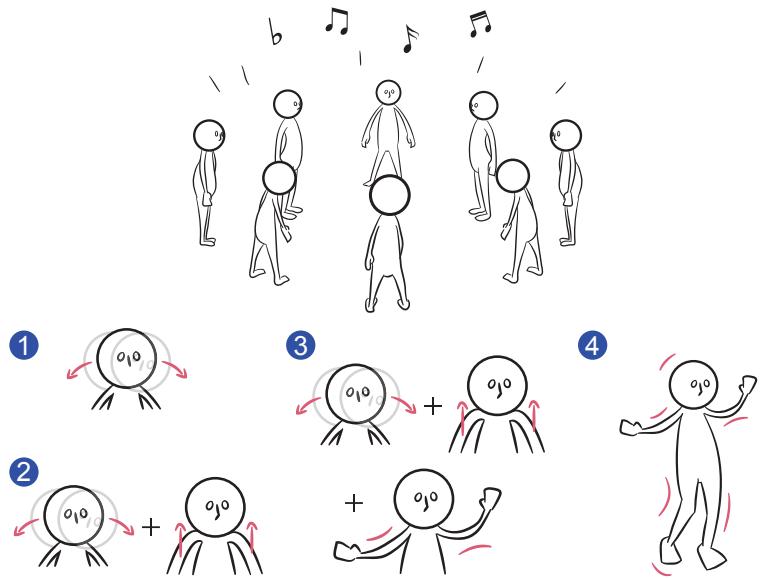
Je bouge

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

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

- "Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge ma tête. Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge ma tête!" (Les élèves bougent leurs têtes).
- "Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge mon épaule. Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge mon épaule!" (Les élèves bougent leurs têtes et épaules).
- "Je bouge, je bouge, je bouge, je bouge chaque bras!" (Les élèves bougent leurs têtes, épaules et bras).
- Les élèves bougent le haut du corps, leurs hanches, leurs pieds, leurs genoux, leurs corps entier.



Objectif du jeu

- Coordonner différents mouvements du corps, bouger seulement ce qui est demandé.

A observer: Dites aux élèves de ne bouger que ce qui leur est demandé.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des rubans.
- Des cônes.
- Des craies.
- 4 balles.

Marquage de flamant

Introduction
Durée: 10 min

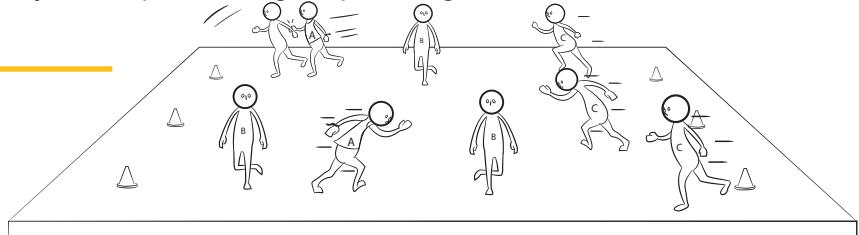
Outils: Des rubans, des cônes.

Comment jouer

Les élèves délimitent une aire d'activité avec des cônes. Les élèves bougent librement dans l'aire. Choisir environ six "attrapeurs" (donner à chacun d'eux un ruban) qui essaient d'attraper les "oiseaux en mouvement". Aussitôt qu'un attrapeur touche un oiseau, l'oiseau devient un "flamenco" qui doit se tenir sur une jambe jusqu'à ce qu'un autre oiseau en mouvement le/la touche. Si les élèves ne sont pas libérés pour un long temps, ils peuvent compter jusqu'à 10 et changer de jambe. Après un long temps, changer de rôles.

Objectif du jeu

- Equilibre sur une jambe.



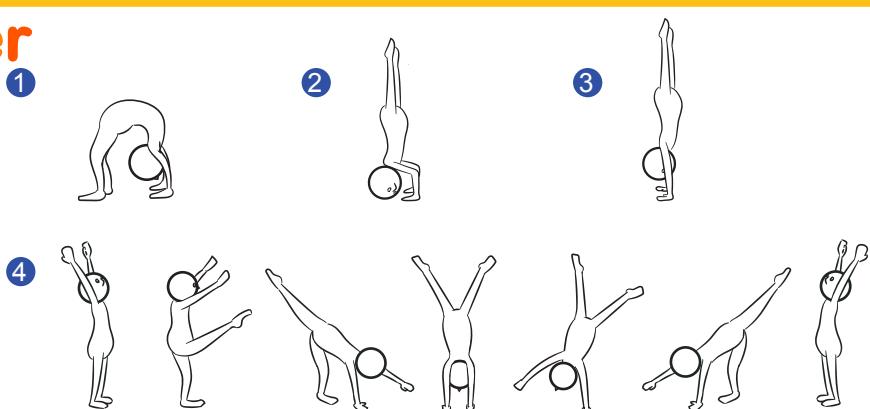
A observer: Si c'est trop difficile pour les "attrapeurs", choisissez plus de attrapeurs.

Acrobacies

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

1. Position de pont.
2. Appui tendu renversé sur la tête.
3. Appui tendu renversé sur les bras.
4. Roue.



Objectif du jeu

- Gymnastique: Appui tendu renversé sur la tête et sur les bras, position de pont.

A observer: Assurez-vous que les élèves s'aident les uns les autres et aident les autres avec soin.

Combat de coq

Partie principale
Durée: 10 min

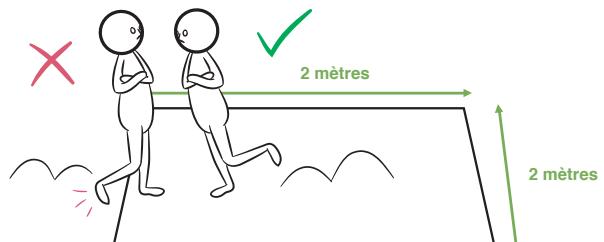
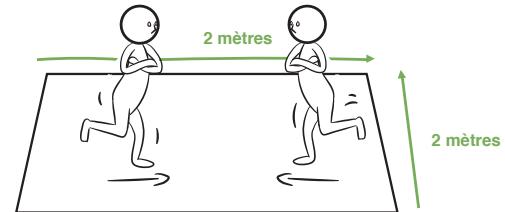
Outils: Des rubans, des cônes.

Comment jouer

Demandez aux élèves de former des groupes de deux. Dites aux élèves de délimiter une zone de 2 x 2 mètres (craie ou cônes). Les élèves se tiennent debout sur une jambe, bras croisés. Sur une commande de l'enseignant, les deux adversaires (chacun sur une jambe) rebondissent l'un vers l'autre et tentent de se pousser hors du terrain, ou de leur faire perdre leur équilibre et de placer la deuxième jambe au sol. Celui qui descend ou quitte le terrain perd la partie. Après 2 minutes, changez de paires.

Objectif du jeu

- Compétences en contrôle, coordination et équilibre.



A observer: Assurez-vous que les élèves gardent leurs bras croisés. C'est excitant lorsque les gagnants de chaque tour s'affrontent dans la ronde finale et qu'un gagnant global peut être déterminé.

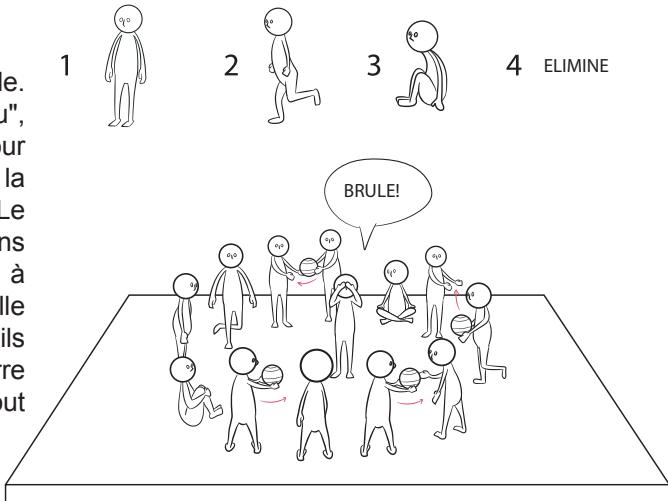
Brûlé

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Quatre balles.

Comment jouer

Demandez aux élèves de former un cercle. Quatre élèves tiennent une balle. Le "maître de jeu", debout au milieu du cercle, donne un signal pour commencer le jeu. Un écolier après l'autre tend la balle avec les deux mains à son côté droit. Le maître de jeu ferme les yeux, compte jusqu'à dix dans sa tête (le tempo de comptage peut varier) et crie à haute voix: "brûlé". Les joueurs qui tiennent une balle en ce moment doivent se tenir sur une jambe. S'ils sont brûlés deux fois, ils doivent s'asseoir par terre et ne pas jouer. Le dernier joueur qui se tient debout sur les deux jambes est le gagnant.



Objectif du jeu

- Être capable de se tenir debout sur une jambe pendant une période "plus longue".

A observer: Si un écolier est fatigué de rester debout sur une jambe pendant une longue période, il est autorisé à changer de jambe.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

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

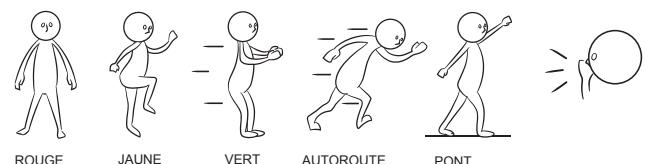
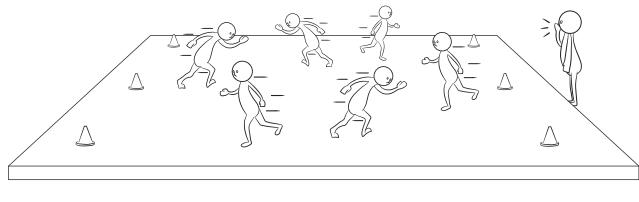
Feux de circulation (niveau II)

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de courir librement dans la zone d'activité. Lorsque l'enseignant appelle l'une des couleurs suivantes, les élèves doivent réagir.
Instructions:

ROUGE signifie "arrêtez votre voiture". JAUNE signifie "courir sur place et se préparer à décoller". VERT signifie "conduire dans votre voiture". AUTOROUTE signifie "sprint court". PONT signifie "Marchez en plaçant un pied devant l'autre, comme si vous étiez en équilibre sur un petit pont".



Objectif du jeu

- Marcher sur une corde ou une ligne marquée au sol.

A observer: Les élèves effectuent-ils les mouvements de manière appropriée? Sinon, essayez d'expliquer à nouveau le jeu et utilisez peut-être seulement deux instructions (par exemple AUTOROUTE et ROUGE).

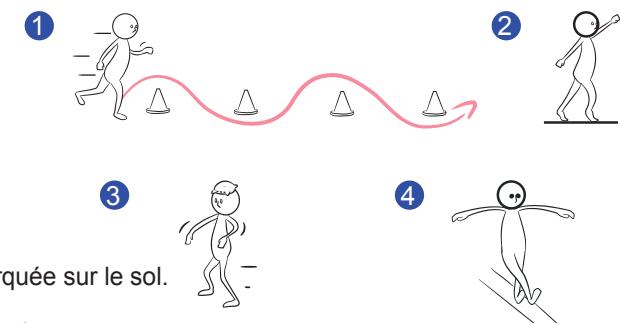
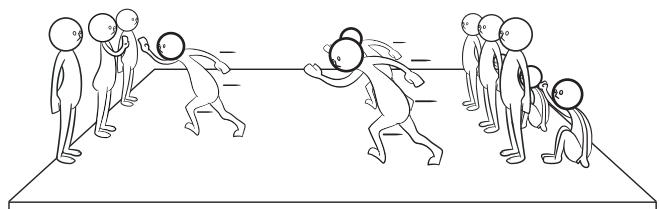
Course à relais

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cônes, des craie (pour marquer la ligne sur le sol), 8 sacs de fèves.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes égales d'environ 8 à 10 joueurs. Divisez chaque équipe en deux groupes, A et B. Demandez maintenant aux groupes de se tenir à chaque extrémité de la salle, en ligne opposée. Lorsque l'enseignant crie "Aller", l'élève placé devant le groupe A court vers le groupe B. Dès que le coureur a atteint le premier élève arrêté sur la ligne B, il/elle doit leur taper dans la main et passer à l'arrière de la ligne B. Ensuite, le coureur avant du groupe B court vers le groupe A, haut de cinq pieds l'élève avant et se déplace vers l'arrière de la ligne A. C'est ensuite le tour du coureur suivant. Après que chaque écolier a accompli cette tâche, il doit continuer avec les tâches suivantes:



- Tâche 1: Zigzag au travers des marqueurs (cônes).
- Tâche 2: Marcher sur la pointe des pieds sur une ligne marquée sur le sol.
- Tâche 3: Équilibre un sac de fèves sur la tête.
- Tâche 4: Marcher sur les talons sur une ligne marquée au sol.

Course à relais

Objectif du jeu

- Courir vite, améliorer l'équilibre.

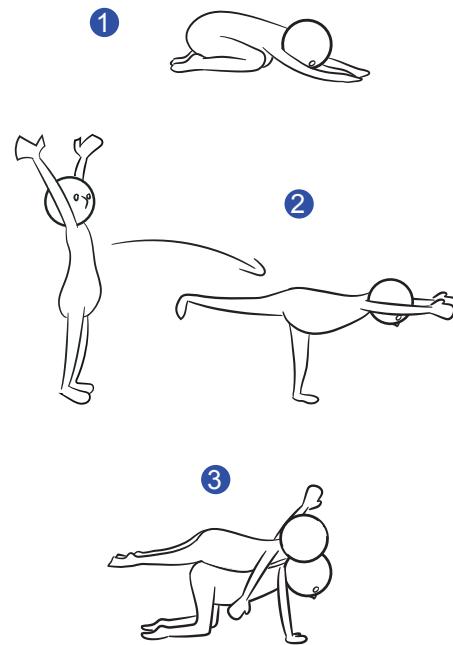
A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves s'acquittent correctement des tâches, même s'ils sont pressés.

Etirements (niveau II)

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

- Pose de l'élcolier:** S'agenouiller avec les orteils et les genoux écartés. Lentement, penchez-vous et touchez le front au sol. 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, maintenez pendant 3 à 5 respirations.
- Avion:** Tendez tout le corps. Arrêtez-vous avec les pieds ensemble, bras sur les côtés, et regardez un point sur le sol à environ 1.5 mètres d'avance pour l'équilibre. Levez le pied gauche en vous penchant vers l'avant jusqu'à ce que la jambe gauche et la poitrine soient parallèles au sol. Puis changez de côté. Assurez-vous de garder un dos plat, parallèle au sol.
- Avion à deux:** Les élèves se mettent par deux. Un écolier, la base, se positionne sur le sol à quatre pattes et essaie d'être en bonne tension. L'autre écolier, le planer, se gare sur le dos de la base. Le voyageur pose son ventre sur le dos de la base et essaie de maintenir le corps en pleine tension. Les bras du planeur sont tendus sur le côté. Puis changez de rôle.



Objectif du jeu

Se reposer, et améliorer l'équilibre, initiation aux acrobaties.

A observer: Les élèves sont-ils capables de garder leur équilibre? Est-ce que les élèves savent comment tendre leur corps?



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.

Navires de pirates

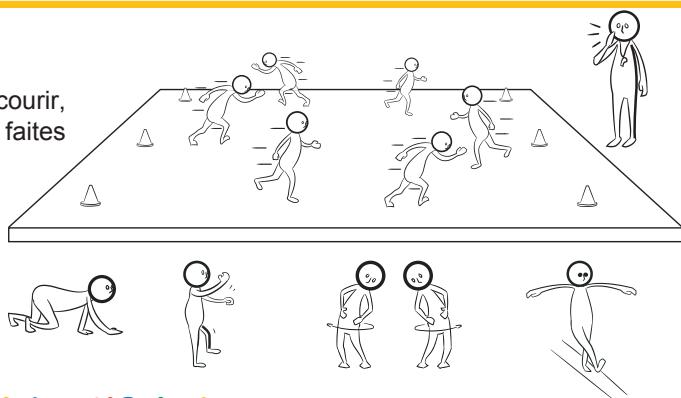
Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Demandez aux élèves de bouger librement (courir, sauter, sauter) dans la zone marquée et faites attention aux signaux suivants:

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



Objectif du jeu

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

A observer: Est-ce que les élèves écoutent attentivement et se souviennent-ils de ce que signifient les différentes instructions?

Acrobaties

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

①

- Position de pont.
- Appui tendu renversé sur la tête.
- Appui tendu renversé sur les bras.
- Roue.

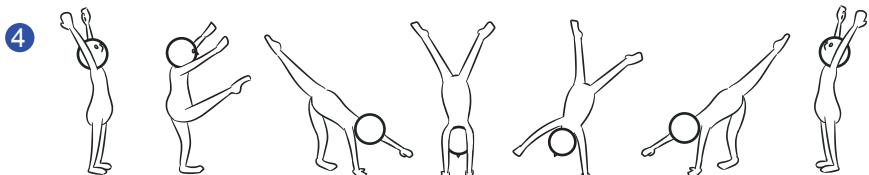
②



③



④



Objectif du jeu

- Gymnastique: Appui tendu renversé sur la tête et sur les bras, position de pont.

A observer: Assurez-vous que les élèves s'aident les uns les autres.

Sous la mer

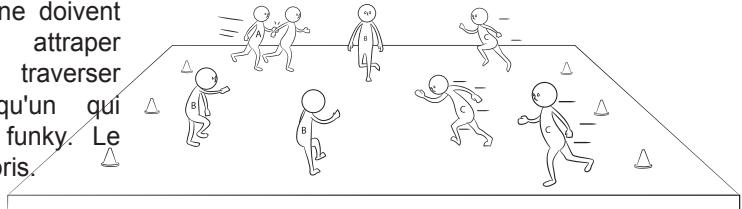
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Il y a une pieuvre qui est le "receveur" debout d'un côté de la zone d'activité, la "rivière". Les autres élèves sont des pirates et doivent essayer de se rendre de l'autre côté de la rivière sans être attrapés par la pieuvre. S'ils sont attrapés en essayant de traverser, ils se tiennent là où ils sont attrapés et deviennent des "algues funky". Les algues funky reposent sur un pied et ne doivent PAS bouger leurs pieds, mais peuvent en attraper d'autres avec leurs mains en essayant de traverser la rivière. Si l'algue funky attrape quelqu'un qui essaie de traverser, il devient aussi une algue funky. Le but du jeu est d'essayer de traverser sans être pris.

A: PIEUVRE.
B: ALGUE FUNKY.
C: PIRATES.



Objectif du jeu

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

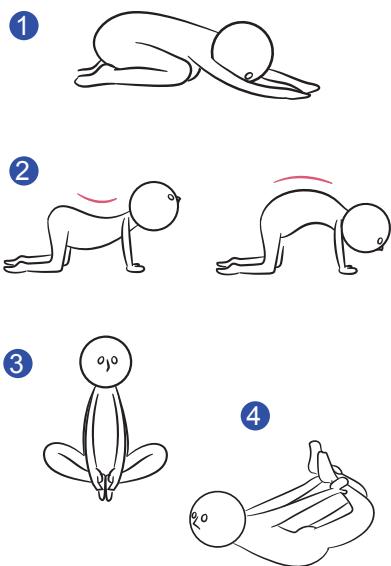
A observer: Attirez l'attention sur le fair-play et dites aux élèves de ne pas tricher. Les élèves sont autorisés à changer de pied après un certain temps.

Etirements

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

- Pose de l'élève:** S'agenouiller avec les orteils et les genoux écartés. Lentement, penchez-vous et touchez le front au sol. Les bras sont sur le côté ou devant. Inspirez et expirez lentement et profondément; maintenez pendant 3 à 5 respirations.
- Chat et vache:** Commencez à quatre pattes avec la colonne vertébrale et le cou dans une position neutre, les yeux regardent vers le bas, le dos est plat comme une table. Vache: Inspirez, laissez tomber le ventre et soulevez lentement le cou et la tête haute.
- Chat:** Soulevez le ventre et la colonne vertébrale de sorte que le dos est arqué comme un chat. Les yeux regardent vers le nombril.
- Etirement du papillon:** En position assise, placez la plante des pieds ensemble et les tenir avec les mains. Les jambes forment maintenant le papillon "ailes". Les coudes peuvent être entre les jambes ou se reposer sur les genoux. Appuyez doucement sur les genoux pour augmenter l'étirement.
- Pose de l'arc:** Dites aux élèves de se coucher sur le ventre, les genoux pliés, resserrer leurs muscles abdominaux et aplatis leur ventre contre le sol. Les mains tiennent les fesses. Ils devraient tenir cette position pendant 5 secondes.



Objectif du jeu

- Reposer votre corps. Bons, étirements profonds.

A observer: Chaque étirement devrait être tenu pour 3 à 5 respirations. Les étirements doivent être répétés trois fois.



Equilibre

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Des craies.
- 8 sacs de fèves.
- Différents obstacles.

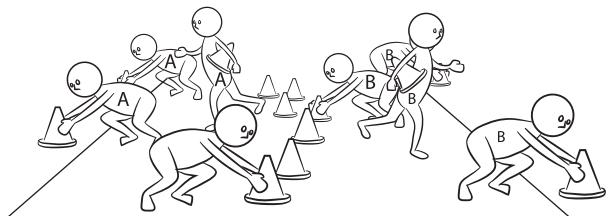
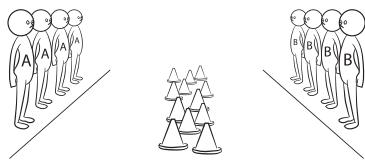
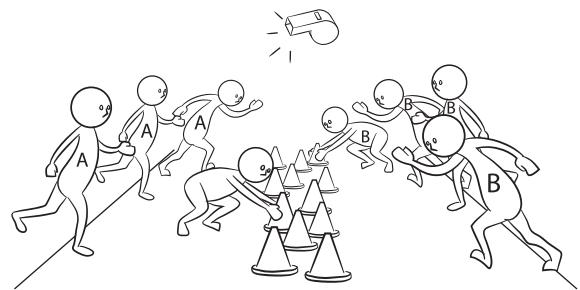
Collecter les baies

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Autant de cônes que possible.

Comment jouer

Divisez le groupe en deux équipes différentes. Demandez à chaque groupe de se tenir à chaque extrémité de la zone d'activité. Au milieu du "champ", étalez les cônes ("baies"). Quand l'enseignant crie "Allez", les élèves doivent courir au centre du terrain, prendre un cône (un seul à la fois), retourner à leur ligne et le mettre derrière la ligne. Quand tous les cônes ont été pris du centre du champ, l'enseignant compte les cônes de chaque groupe pour déterminer le gagnant.



Objectif du jeu

- Augmenter le pouls.

A observer: Les élèves devraient être capables de rester sur leurs pieds lorsqu'ils ramassent un cône et courent autour du champ.

Course à relais

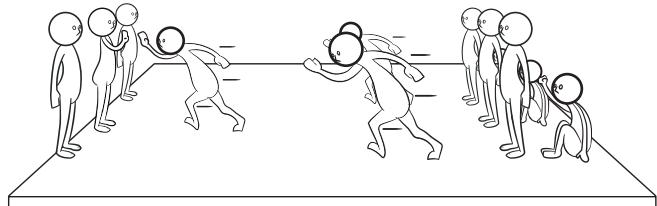
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Des cônes, des craie (pour marquer la ligne sur le sol), 8 sacs de fèves.

Comment jouer

Divisez la classe en équipes égales d'environ 8 à 10 joueurs. Divisez chaque équipe en deux groupes, A et B. Demandez maintenant aux groupes de se tenir à chaque extrémité de l'aire de jeu, en ligne opposée. Quand l'enseignant crie "Aller", l'élève debout devant le groupe A court vers le groupe B.

Dès que le coureur a atteint le premier élève debout à la ligne B, il doit lui taper dans la main et aller vers l'arrière de la ligne B. Ensuite, le coureur avant du groupe B court vers le groupe A, tape dans la main de l'élève devant lui et se dirige vers l'arrière de la ligne A. C'est alors le tour du coureur suivant. Après que chaque écolier a effectué cette tâche, il doit continuer les tâches suivantes:



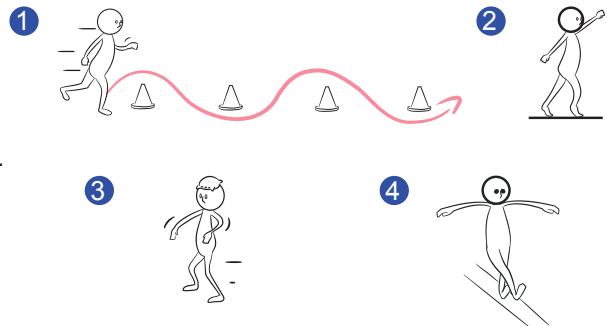
Course à relais

Tâche 1: Zigzag au travers des marqueurs (cônes).

Tâche 2: Marcher sur la pointe des pieds sur une ligne marquée sur le sol.

Tâche 3: Équilibre un sac de fèves sur la tête.

Tâche 4: Marcher sur les talons sur une ligne marquée au sol.



Objectif du jeu

- Courir vite, améliorer l'équilibre.

A observer: L'enseignant doit s'assurer que les élèves remplissent correctement les tâches, même s'ils sont pressés.

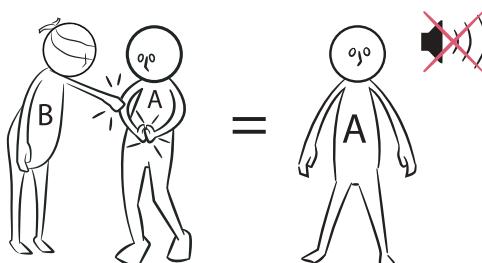
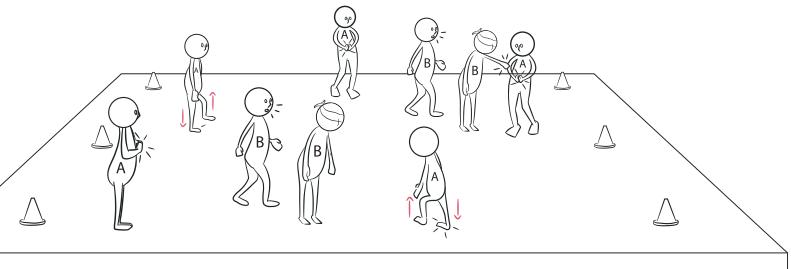
Je t'entends

Relaxation
Durée: 10 min

Outils: Des cônes, des craie (pour marquer la ligne sur le sol), 8 sacs de fèves.

Comment jouer

Marquer une zone d'activité et diviser la classe en deux groupes, A et B. Groupe A se propage librement autour de la zone et crée un son (applaudir les mains, timbrer, claquer les doigts). Le groupe B se divise en deux groupes. Un écolier est le "guide de l'aveugle" et prend soin d'eux en leur disant s'ils marchent dans quelque chose. L'autre personne est la "personne aveugle". Lorsque l'enseignant donne le signal de départ, c'est la "personne aveugle" qui doit chercher les sons et toucher l'élève qui fait le son. Dès que l'élève a été touché par un aveugle, il doit être tranquille. Dès que tout est calme, le jeu s'arrête.



Objectif du jeu

- Utilisation des sens: proprioception – naviguer dans le corps à travers divers obstacles.

A observer: Assurez-vous que chaque écolier a été dans les trois rôles (fabricant du son, personne aveugle, guide de la personne aveugle). Placez les obstacles sur le sol afin que cela devienne plus difficile pour les élèves.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 5 balles de tennis.
- Des cônes.
- Des craies.

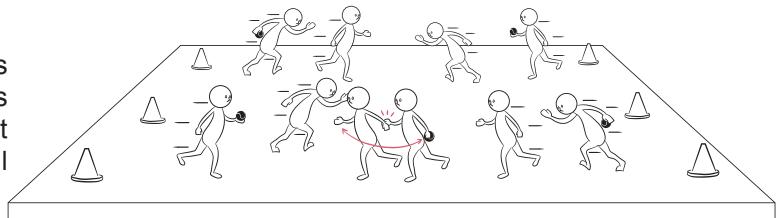
Attraper et courir

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 5 balles de tennis.

Comment jouer

Marquez une zone d'activité en utilisant cônes et choisissez 5 "attrapeurs". Tous les attrapeurs reçoivent une balle de tennis afin qu'ils puissent être identifiés. Si quelqu'un se fait prendre, il change de rôle et échange la balle de tennis.



Objectif du jeu

- Changer les directions.
- Jeux de marque.

A observer: Si c'est trop facile ou trop difficile pour les attrapeurs, variez la taille de l'aire de jeu ou le nombre de receveurs.

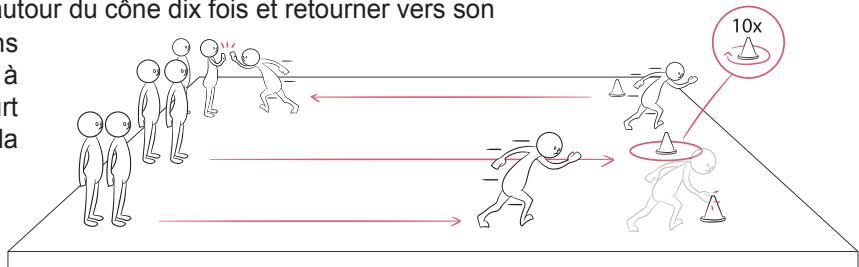
Marin ivre

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 cône par groupe.

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de 6. Les élèves dans chaque groupe se tiennent l'un derrière l'autre. C'est une course de relais. Placez un cône d'environ 30 mètres devant chaque groupe. Lorsque l'enseignant donne le signal de départ, l'élève avant de chaque groupe doit courir vers le cône. En atteignant le cône, il/elle doit toucher le cône avec une main, tourner autour du cône dix fois et retourner vers son groupe aussi vite que possible, taper dans la main du prochain joueur et aller à l'arrière de la ligne. Chaque écolier court deux fois. La première équipe terminant la course gagne le jeu.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent essayer de rester orientés même quand tout tourne autour d'eux.

A observer: Les élèves doivent commencer au bon moment (quand le coéquipier lui donne la main).

Course de relais d'escargot

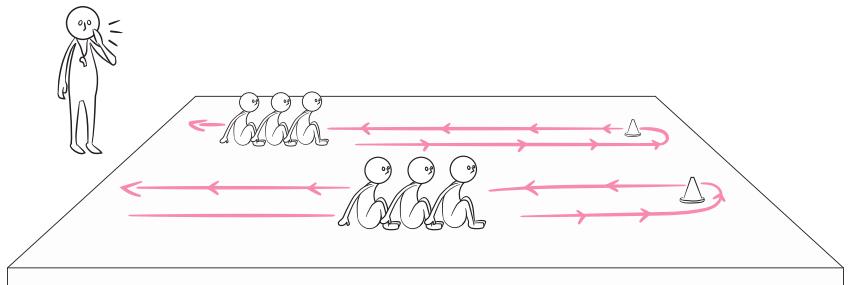
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 cône par équipe, des craies.

Comment jouer

Divisez les élèves en équipes de 6. Marquez une ligne de départ en utilisant la craie et demandez à chaque équipe de s'asseoir sur le sol en ligne droite l'un derrière l'autre.

Les élèves doivent atteindre derrière leur dos et saisir les chevilles de la personne derrière eux. La dernière rangée place les mains sur le sol derrière eux. Le défi consiste pour le groupe à aller de l'avant sans se déconnecter. Placez un cône devant chaque équipe à environ 6 mètres. Lorsque l'enseignant donne le signal de départ, le groupe essaie d'avancer le plus vite possible vers le cône, le contourne et revient. L'équipe qui revient à la ligne de départ est la gagnante.



Objectif du jeu

- Déplacez une certaine distance tout en étant connecté en groupe.

A observer: Donnez à chaque équipe 2-3 minutes pour pratiquer. Assurez-vous que les élèves sont à l'aise dans cette activité. Permettez-leur de laisser aller s'ils se sentent trop mal à l'aise.

Massage dans un cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves s'assoient en cercle et se regardent le dos. Massez le dos devant vous jusqu'à ce que l'enseignant donne le signal (après 2 minutes) de tourner les côtés. Puis massez le dos suivant en face de vous.



Objectif du jeu

- Se détendre profondément tout en massant le dos de quelqu'un d'autre. Cercle de formation différent.

A observer: Les élèves doivent être conscients des sentiments des autres élèves. Ne pas masser trop fort ou trop mou.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Des cônes.
- Différents obstacles.
- 12 cerceaux, 10 cordes, des cônes.

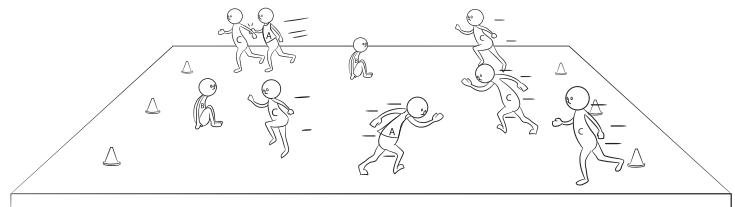
Ne pas fumer

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

L'enseignant délimite une zone d'activité et choisit 6 élèves pour jouer le rôle de "cigarettes". Le reste des élèves sont en bonne santé et essayent de rester à l'écart des "cigarettes". Les élèves marqués par une "cigarette" deviennent très malades et doivent se mettre en position accroupie. Après que les cigarettes ont marqué chaque écolier, changez les rôles.



Objectif du jeu

- Sensibiliser les élèves aux effets négatifs de la cigarette (par exemple: cancer).
- Changer les directions.
- Jeux de marque.

A observer: Si c'est trop facile ou trop difficile pour les attrapeurs, modifiez la taille de l'aire de jeu ou le nombre d'attrapeurs.

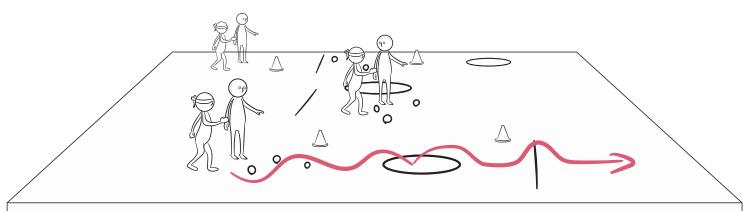
Guide de la personne aveugle (niveau I)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Différents obstacles.

Comment jouer

Distribuez des objets partout sur le terrain d'athlétisme: cerceaux, cordes, balles, etc. Dites aux élèves de former des groupes de deux. Un écolier est le "guide de l'aveugle" l'autre écolier est la "personne aveugle" qui garde les yeux fermés. Le guide appelle les directions:



"Aller tout droit, aller vers la droite, aller vers la gauche, reculer, sauter, ramper" etc. Le guide doit vraiment faire attention car il y a beaucoup d'obstacles autour. Le but du jeu est d'éviter tout obstacle. L'enseignant donne un signal et les élèves doivent changer de rôle.

Objectif du jeu

- Naviguez sur un parcours du combattant compliqué.

A observer: S'assurer que les personnes aveugles ferment vraiment leurs yeux.

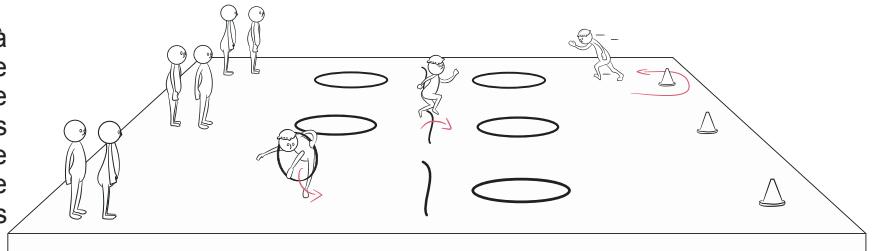
Course avec obstacles (niveau III)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 12 cerceaux, 10 cordes, des cônes, des sacs de fèves.

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de 8 à 10, qui se tiennent l'un derrière l'autre en ligne droite. C'est une course de relais. Environ 30 mètres plus loin, placez un cône (point de virage). Placez deux cerceaux et une corde devant chaque groupe, espacés entre la ligne de départ et le cône.



Sur le signal de l'enseignant, le premier écolier debout dans la ligne place un sac de haricots sur sa tête et tente de terminer le parcours de l'obstacle sans laisser tomber le sac d'haricots: traverser les deux cerceaux, sauter avec les deux jambes sur la corde, courir vers le cône, retourner et rejoindre le groupe. Dès que l'élève est de retour, il/elle a besoin d'atteindre le prochain écolier en ligne, de sorte que le prochain membre de l'équipe puisse terminer la course d'obstacles.

Objectif du jeu

- Naviguez sur un parcours du combattant compliqué.

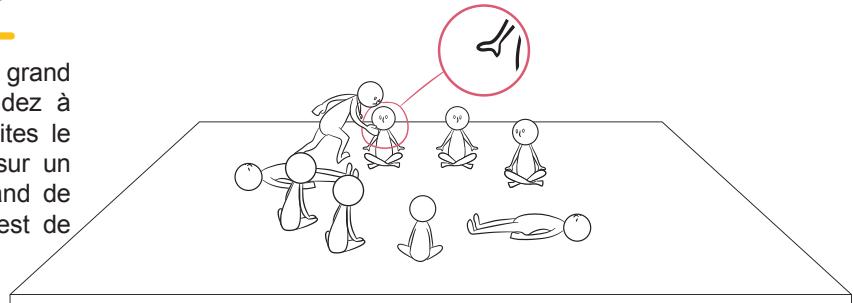
A observer: S'il n'y a pas assez de cerceaux disponibles, chercher d'autres obstacles.

L'homme de sable

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de former un grand cercle, assis, face à l'intérieur. Demandez à tous les élèves de fermer les yeux. Faites le tour du cercle et appuyez doucement sur un écolier sur l'épaule pour être le marchand de sable. Le rôle du marchand de sable est de faire un clin d'œil aux autres élèves.



Si vous obtenez un clin d'œil, vous devez vous "endormir" de façon spectaculaire et se coucher. Les élèves peuvent deviner qui est le marchand de sable. S'ils sont corrects, le jeu est terminé. S'ils sont incorrects, ils tombent dans un "sommeil éternel". Après un tour, changez le marchand de sable et recommencez.

Objectif du jeu

- Les élèves doivent être attentifs et essayer de traquer le marchand de sable.

A observer: Les élèves devraient être honnêtes et s'endormir si on leur fait un clin d'œil.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Craies ou cordes ou cônes ou chaussures.
- 6 balles de foot.

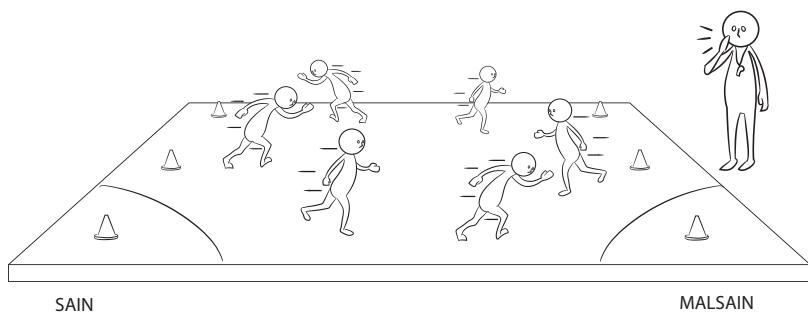
Sain ou malsain?

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Des craie, des cordes, des cônes ou chaussures.

Comment jouer

Marquez deux domaines dans le domaine sportif. Un domaine est la zone "saine", l'autre domaine est la zone "malsaine". Demandez aux élèves de nommer tout aliment sain qu'ils connaissent. Alors demandez-leur de nommer toutes sortes de nourriture malsaine. Dites aux élèves de courir dans la région. L'enseignant appelle continuellement le nom d'un aliment, par exemple, le chocolat. Si les élèves pensent que la nourriture est saine,



ils courent vers la zone saine, s'ils pensent que la nourriture est malsaine, ils courrent vers la zone malsaine. Ensuite, prenez une petite pause et discutez avec les élèves si la nourriture que vous appelez est saine ou malsaine et pourquoi. Exemple: frites: malsain. Les élèves doivent courir vers le côté malsain. Demandez aux élèves pourquoi cette nourriture est malsaine. Réponse possible: "C'est très gras et il n'y a pas beaucoup de vitamines."

Objectif du jeu

- Apprenez les faits nutritionnels, augmentez le pouls.

A observer: Parlez directement aux élèves. Appelez les élèves et demandez-leur quelles sont leurs connaissances sur les aliments sains et malsains.

Passer et marquer

Partie principale
Durée: 20 min

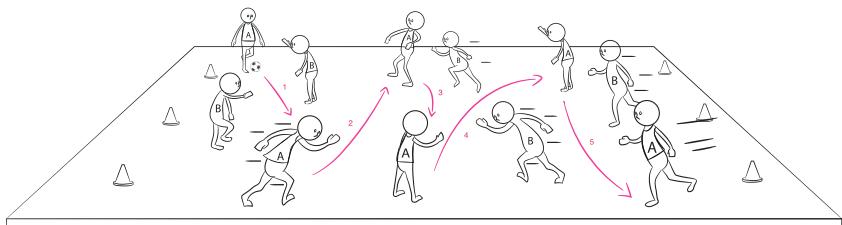
Outils: 6 balles de foot.

Comment jouer

Divisez la classe en six équipes et marquez-les différemment afin que les élèves puissent reconnaître leurs coéquipiers. Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec un ballon de football. Une équipe peut marquer un point lorsqu'elle est capable de faire cinq passes sans être interceptée par l'autre équipe. Après chaque 4 minutes, changez les équipes adverses.

TEAM A

TEAM B



Passer et marquer

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

Objectif du jeu

- Les élèves apprennent à lever la tête, faire des passes et attraper une balle.

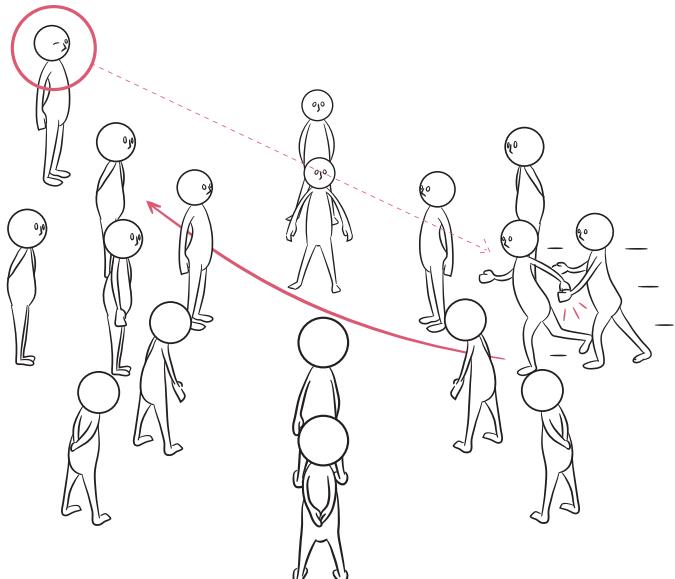
A observer: Les élèves sont-ils capables de passer la balle? Sinon, agrandissez le champ.

Ami scout

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en deux équipes et formez deux grands cercles, l'un à l'intérieur et l'autre à l'extérieur. Tous les élèves se tiennent par paires (avec un écart d'un demi-mètre). Les joueurs debout sur le cercle extérieur ont les mains derrière le dos. Un joueur est seul "clignotant" et clignote pour un joueur debout dans le cercle intérieur. Ce joueur essaie de courir aussi vite que possible vers le clignotant. Le joueur à l'arrière essaie de retenir l'écologiste. Le vol est-il réussi, celui à l'arrière reçoit le nouveau "clignotant".



Objectif du jeu

- Cercle de formation différent.

A observer: Dites aux élèves d'être très attentifs.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

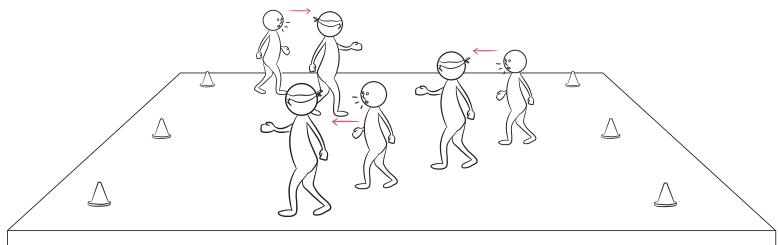
- 12 cerceaux.
- 10 cordes.
- Des cônes.
- 8 sacs d'haricots.
- Des craies.
- Tous les obstacles.

Guide de la personne aveugle (niveau I)

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de former des groupes de deux. Un écolier est le "guide de l'aveugle", l'autre écolier est la "personne aveugle". L'aveugle ferme les yeux. Le guide nomme la direction: "Aller tout droit, aller vers la droite, aller vers la gauche, revenir en arrière, etc.". Au bout d'un moment, les élèves doivent changer de rôle.



Objectif du jeu

- Orientation spatiale, faites confiance à votre partenaire, en suivant les indications.

A observer: Assurez-vous que les yeux des élèves sont vraiment fermés.

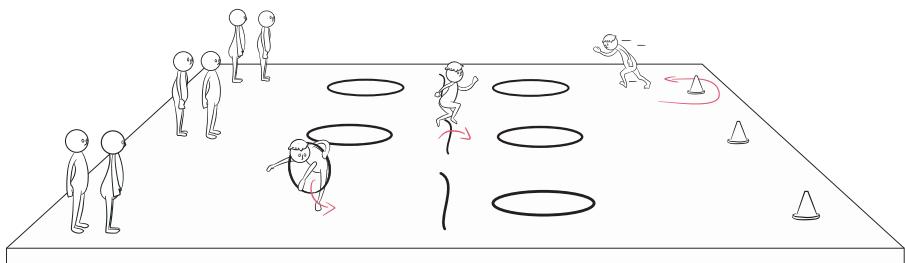
Course avec obstacles (niveau II)

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 12 cerceaux, 10 cordes, des cônes, des sacs de fèves.

Comment jouer

Divisez les élèves en groupes de 8 à 10, qui se tiennent l'un derrière l'autre en ligne droite. C'est une course de relais. Environ 30 mètres plus loin, placez un cône (point de virage). Placez deux cerceaux et une corde devant chaque groupe, espacés entre la ligne de départ et le cône.



Sur le signal de l'enseignant, les premiers élèves exceptionnels placent un sac de fèves sur la tête et tentent de terminer le parcours de l'obstacle sans laisser tomber le sac de fèves: passer par les deux cerceaux, sauter avec les deux jambes sur la corde, courir vers le cône, Retournez et revenez au groupe. Dès que l'élève est de retour, il/elle a besoin de cinq meilleurs élèves en ligne, de sorte que le prochain membre de l'équipe peut terminer la course d'obstacles.

Objectif du jeu

- Naviguez sur un parcours d'obstacles complexe.

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

Course de relais d'escargot

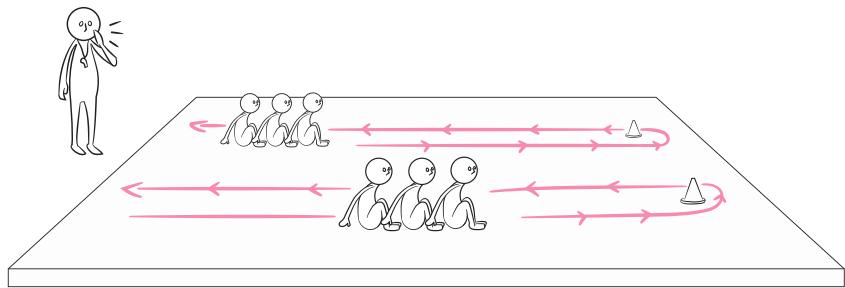
Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 cône par équipe, des craies.

Comment jouer

Divisez les élèves en équipes de 6. Marquez une ligne de départ en utilisant la craie et demandez à chaque équipe de s'asseoir sur le sol en ligne droite l'un derrière l'autre.

Les élèves doivent atteindre et saisir les chevilles de la personne derrière eux. La dernière rangée place les mains sur le sol derrière eux. Le défi consiste pour le groupe à aller de l'avant sans se déconnecter. Placez un cône devant chaque équipe à environ 6 mètres.



Lorsque l'enseignant donne le signal de départ, le groupe essaie d'avancer le plus vite possible vers le cône, le contourne et revient. L'équipe qui revient en premier à la ligne de départ est la gagnante.

Objectif du jeu

- Déplacez-vous à une certaine distance tout en étant connecté en groupe.

A observer: Donnez à chaque équipe 2-3 minutes pour pratiquer. Assurez-vous que les élèves sont à l'aise dans cette activité. Permettez-leur de laisser aller s'ils se sentent trop mal à l'aise.

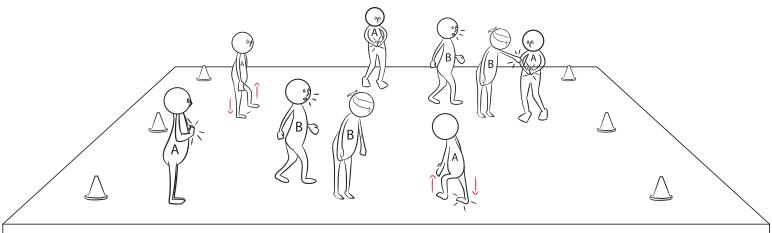
Je t'entends

Relaxation
Durée: 10 min

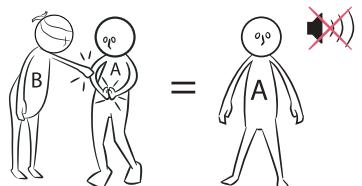
Outils: 1 cône par équipe, des craies.

Comment jouer

Marquer une zone d'activité et diviser la classe en deux groupes, A et B. Groupe A se propage librement autour de la zone et crée un son (applaudir les mains, timbrer, claquer les doigts). Le groupe B se divise en deux groupes. Un écolier est le "guide de l'aveugle" et prend soin d'eux en leur disant s'ils marchent dans quelque chose. L'autre personne est la "personne aveugle".



Lorsque l'enseignant donne le signal de départ, c'est la tâche de la "personne aveugle", de rechercher les sons et de toucher l'élève créateur du son. Dès que l'élève a été touché par une personne aveugle, ils doivent être calmes. Dès que tout est calme, le jeu s'arrête.



Objectif du jeu

- Utilisation des sens: Proprioception – Naviguer dans le corps à travers divers obstacles.

A observer: Assurez-vous que chaque écolier a été dans les trois rôles (fabricant du son, personne aveugle, guide de la personne aveugle). Placez les obstacles sur le sol afin que cela devienne plus difficile pour les élèves.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 8 balles.
- 1 cerceau.
- 1 balle.

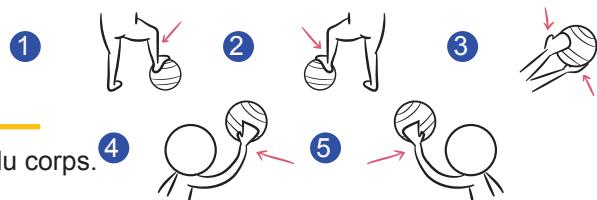
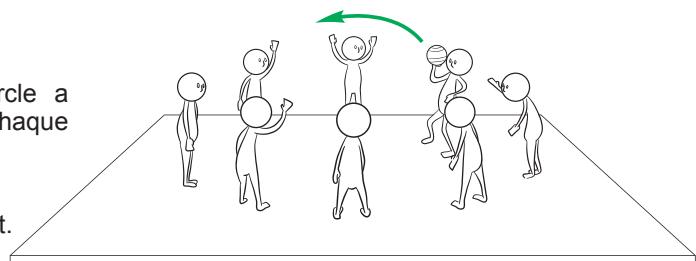
Passer la balle

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Faites un cercle avec 7 à 10 élèves. Chaque cercle a une balle. Toujours garder le même ordre et répéter chaque tour trois fois.

- Tâche 1: Passer la balle avec le pied dominant.
- Tâche 2: Passer la balle avec le pied non dominant.
- Tâche 3: Passer la balle avec les deux mains.
- Tâche 4: Lancer la balle avec la main dominante.
- Tâche 5: Lancer la balle avec la main non dominante.



Objectif du jeu

- Pratiquer des activités en utilisant le côté non dominant du corps.
- Lancer et attraper avec la main non dominante.

A observer: Les élèves sont-ils capables de changer facilement de leur côté dominant à leur côté non dominant? Si c'est trop difficile, dites aux élèves de réduire le cercle.

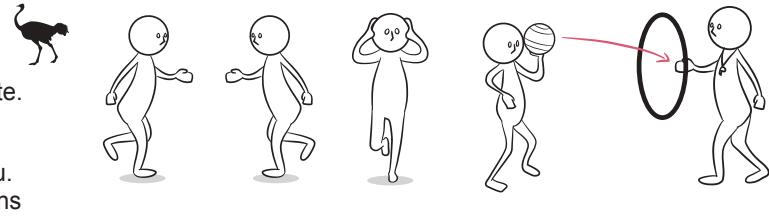
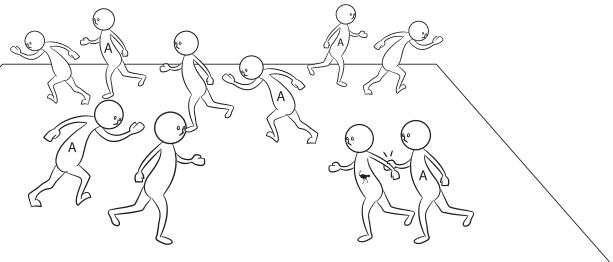
Etiquette d'autruche

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 1 cerceau, 1 balle.

Comment jouer

Choisissez cinq "attrapeurs", qui doivent toucher autant d'élèves que possible. Les autres élèves ont besoin de courir et de canarder les attrapeurs. Dès qu'un attrapeur a touché un écolier en mouvement libre, cet écolier devient une "autruche". L'autruche peut être relâchée en sautant sur une jambe pour atteindre une autre autruche et lui donner la main. Après cela, les deux autruches sont libérées. Après 4 à 5 minutes, changez les "attrapeurs" et aussi la tâche pour les autruches:



- Tâche 1: Tenez-vous sur la jambe dominante.
- Tâche 2: Tenez-vous sur la jambe non dominante.
- Tâche 3: Tenez-vous debout sur la jambe non dominante, les mains couvrant les oreilles.
- Tâche 4: Aller à l'enseignant qui tient un cerceau. À une distance de 2 mètres, lancez une balle dans ce cerceau (avec les mains dominantes et non dominantes).

Etiquette d'autruche

Objectif du jeu

- Pratiquer des activités en utilisant le côté non dominant du corps.
- Equilibre sur jambe non dominante.
- Lancer une balle dans un cerceau avec les mains gauche et droite.

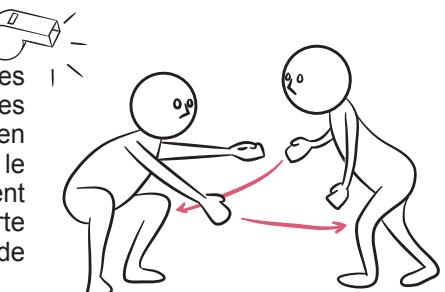
A observer: Assurez-vous que les élèves ont une position corporelle droite et forte afin qu'ils puissent garder leur équilibre. Dites aux élèves d'utiliser leurs bras pour garder leur équilibre.

Etiquette de genou

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de former des groupes de deux. Les élèves s'affrontent et prennent des positions décalées. Au coup de sifflet, les élèves tentent de toucher les genoux de l'adversaire et évitent en même temps d'être touchés. Chaque fois qu'un écolier touche le genou de l'adversaire, il/elle marque un point. Les élèves devraient jouer le jeu pendant environ 15 à 30 secondes, puis prendre une courte pause. Le jeu peut être répété plusieurs fois. Après un moment, changez de paires.



Objectif du jeu

- Apprenez à lire et à réagir de façon appropriée aux mouvements et à la vitesse des adversaires.

A observer: Changer les paires après un certain temps.

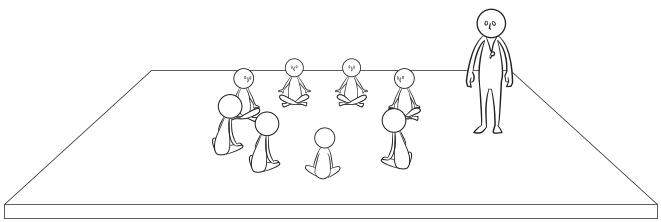
Respiration bilatérale

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

La classe s'assied dans le cercle, ferme les yeux et suit les instructions de l'enseignant. Ensuite, ils changent de camp. Effectuez l'ensemble du processus de trois à huit fois:

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



Objectif du jeu

- Pratiquez une respiration profonde et rythmée. Soutien de la latéralité.

A observer: Dites aux élèves de respirer bien et profondément.



Orientation spatiale

Education physique: phase préliminaire

Equipement

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

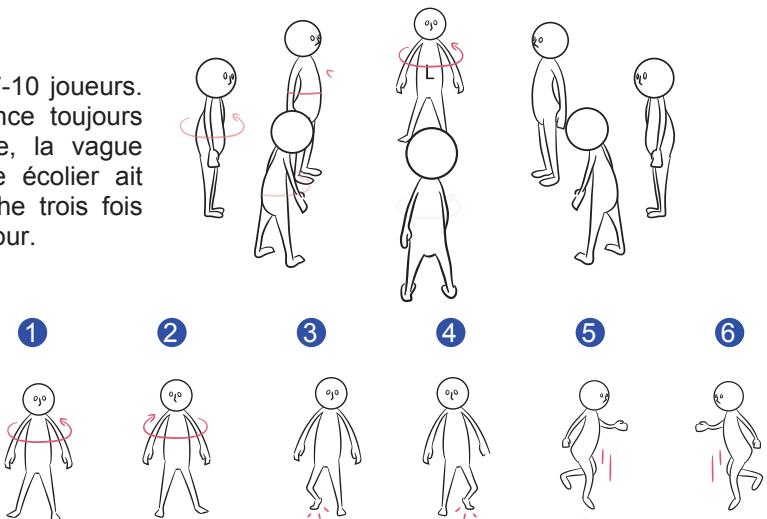
La vague

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de faire un cercle avec 7-10 joueurs. Chaque groupe a un chef. Le leader commence toujours la vague en faisant la tâche requise. Ensuite, la vague continue vers la droite jusqu'à ce que chaque écolier ait accompli la tâche requise. Répétez chaque tâche trois fois et essayez d'aller de plus en plus vite à chaque tour.

- **Tâche 1:** Allumer l'endroit sur le côté gauche.
- **Tâche 2:** Allumer l'endroit sur le côté droit.
- **Tâche 3:** Tamponner avec votre pied droit.
- **Tâche 4:** Tamponner avec votre pied gauche.
- **Tâche 5:** Se tenir sur le pied droit, faire un saut.
- **Tâche 6:** Se tenir sur le pied gauche, faire un saut.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent apprendre à effectuer des actions de manière bilatérale et éviter de trop s'équilibrer.
- Tournez sur place à gauche et à droite.

A observer: Les élèves sont-ils capables de changer facilement d'un côté à l'autre? Y a-t-il une différence marquée entre le côté dominant et le côté non dominant?

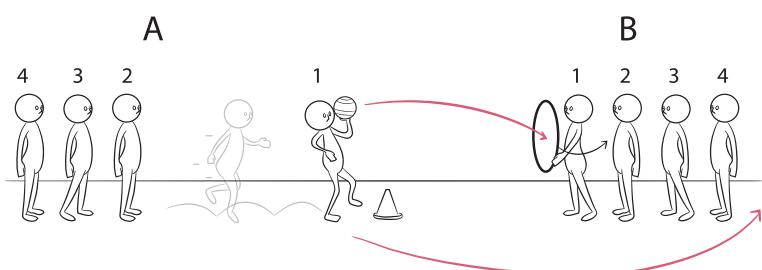
Jeu de courrier

Partie principale
Durée: 20 min

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

Comment jouer

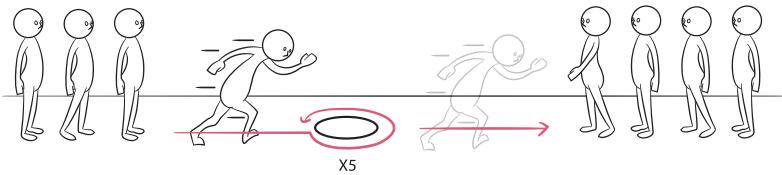
Demandez aux élèves de former des équipes de 8 joueurs qui participent à une course. 4 élèves sont debout d'un côté de l'aire de jeu marquée, 4 élèves sont debout de l'autre côté (environ 20 mètres).



- **Premier tour:** Les deux élèves qui se tiennent devant la ligne trouent un cerceau. L'élève 1 de la ligne A tend le cerceau à l'élève 2 de la ligne A et court vers la zone marquée où une balle est placée sur le sol. Écolier 1 essaie de lancer cette balle à travers le cerceau, qui est tenue par l'élève 1 de la ligne B. S'il réussit, l'élève 1 de la ligne A peut ajouter à l'arrière de la ligne B. L'élève 1 de la ligne B tend le cerceau à l'élève 2 de la ligne B, prend la balle et court vers le marqué sont de l'autre côté, où l'action décrite est répétée. Chaque écolier devrait courir à travers le parcours une fois.

Jeu de courier

- Deuxième tour:** Répétez, mais laissez les élèves accomplir les tâches avec la jambe et la main non dominantes.



- Troisième tour:** Placez un cercle au milieu du parcours.
Les élèves courent vers le cercle, courent autour du cercle 5 fois d'un côté et 5 fois de l'autre côté, puis courent vers leurs partenaires de l'autre côté de la zone d'activité.

Objectif du jeu

- Développer l'esprit d'équipe, encourager les autres, être capable de remplir des tâches bilatérales.

A observer: Dites aux élèves de motiver les autres membres de l'équipe.

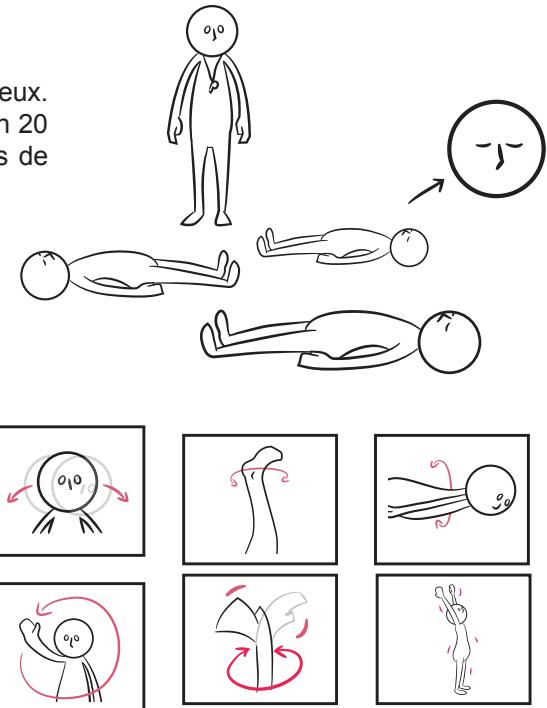
Isolements

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Dites aux élèves de s'allonger sur le sol et de fermer les yeux. Laissez-les répéter chacune des tâches suivantes pendant environ 20 secondes. Après avoir terminé les tâches 1 à 6, dites aux élèves de se lever lentement et ensuite d'effectuer la tâche 7.

- Tâche 1:** Déplacez votre tête de façon répétée du côté droit vers le côté gauche et vers l'arrière.
- Tâche 2:** Utilisez votre bras droit pour dessiner un grand cercle dans l'air. Après quelques répétitions, changez de bras.
- Tâche 3:** Utilisez votre jambe droite pour dessiner un grand cercle en l'air. Après quelques répétitions, changez de jambe.
- Tâche 4:** Tournez votre main droite dans un sens et après quelques répétitions, changez dans la direction opposée.
- Tâche 5:** Tournez votre main gauche dans un sens et après quelques répétitions, changez dans la direction opposée.
- Tâche 6:** Roulez sur le côté dans les deux sens.
- Tâche 7:** Dites aux élèves de bouger tout leur corps, de s'étirer et de tirer fort.



Objectif du jeu

- Sentez et déplacez les différentes parties de votre corps. Apprenez la différence entre se déplacer vers la droite et se déplacer vers la gauche. Apprenez à isoler une partie du corps des autres.

A observer: Assurez-vous que les élèves bougent chaque partie du corps comme demandé.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- 4 balles.

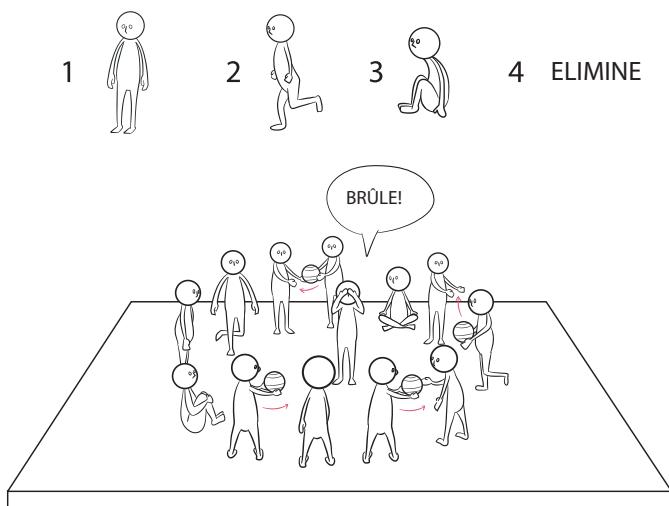
Brûlé

Introduction
Durée: 10 min

Outils: 4 balles.

Comment jouer

Demandez aux élèves de former un cercle. Quatre élèves tiennent une balle. Le "maître de jeu", debout au milieu du cercle, donne un signal pour commencer le jeu. Un écolier après l'autre tend la balle avec les deux mains à son côté droit. Le maître de jeu ferme les yeux, compte jusqu'à dix dans sa tête (le tempo de comptage peut varier) et crie à haute voix: "brûlé". Les joueurs qui tiennent une balle en ce moment doivent se tenir sur une jambe. S'ils sont brûlés deux fois, ils doivent s'asseoir par terre et ne pas jouer. Le dernier joueur qui se tient debout sur les deux jambes est le gagnant.



Objectif du jeu

- Être capable de se tenir debout sur une jambe pendant une période "plus longue".

A observer: Si un écolier est fatigué de rester debout sur une jambe pendant une longue période, il est autorisé à changer de jambe.

Combat en position de pompe

Partie principale
Durée: 10 min

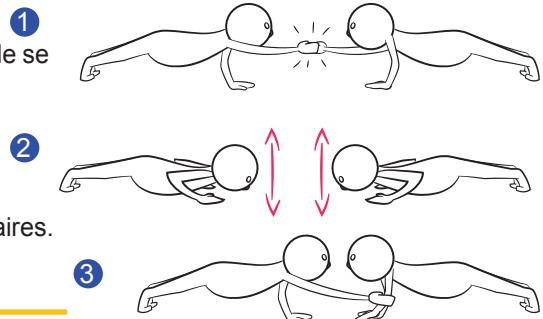
Comment jouer

Demandez aux élèves de faire des groupes de deux. Dites aux élèves de se faire face et d'aller en position de pompe. Répétez chaque tâche 3 fois.

1. Applaudissez les mains de l'autre 20 fois. Se détendre.
2. Les garçons font 7 pompes. Les filles font 5 pompes. Se détendre.
3. Sur le signal de l'enseignant, essayez de déséquilibrer votre partenaire, en tirant leurs bras. Après deux minutes, changez les paires.

Objectif du jeu

Pour renforcer leur corps, essayez de garder leur équilibre, pratiquez la latéralité.



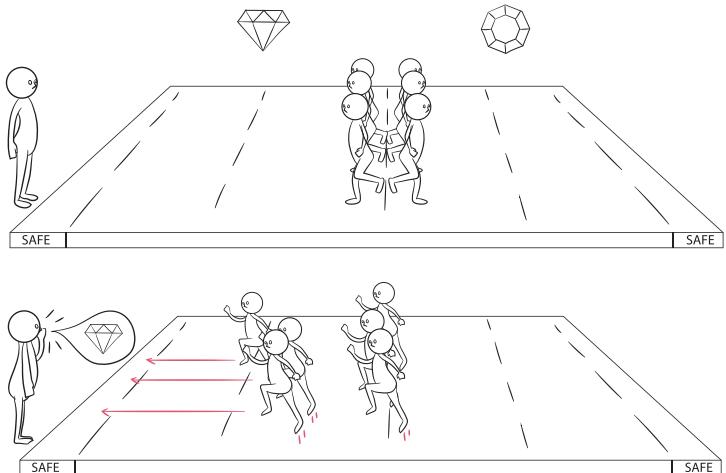
A observer: Dites aux élèves de développer une technique pour déséquilibrer leur partenaire. Utilisez les deux bras pour vous battre.

Combat de pirates

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez les élèves en deux équipes égales représentant deux équipages de pirates différents, "les diamants" et "les saphirs". Divisez l'aire de jeu en 4 sections avec 2 zones de sécurité et 2 zones de jeu. Demandez aux équipes de s'aligner le long de la ligne médiane, debout sur un pied, dos à dos. C'est un tag jeu. Quand vous appelez "les diamants", les diamants sautent et essayent d'arriver à leur zone de sécurité avant qu'un "saphir" puisse les attraper. Quand vousappelez "saphirs", c'est l'inverse.



Objectif du jeu

- Exercice de réaction, vitesse, saut sur une jambe.

A observer: Après chaque tour, dites aux élèves sur quelle jambe ils doivent se tenir, "dominant" ou "non dominant". Changer les paires.

Course de mise en forme du cerveau

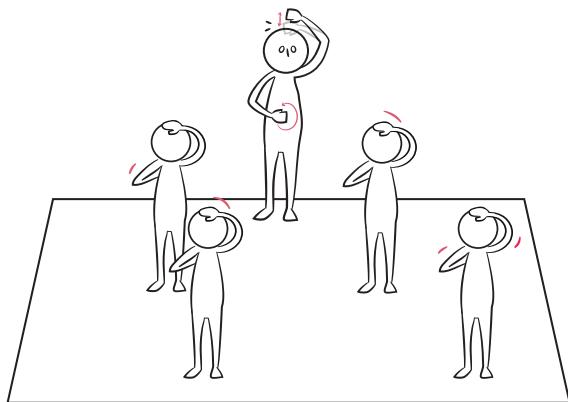
Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves se dispersent librement autour de l'aire de jeu et essaient de suivre vos instructions.

Tâche 1

- Bras droit: Déplacez le bras vers la poitrine, poussez-le sur le côté et poussez-le vers le bas sur les hanches. Faites ce mouvement dans un rythme constant. Si vous êtes sûr de ce mouvement ajoutez le deuxième bras.
- Bras gauche: Déplacez le bras vers la poitrine, puis poussez-le sur le côté, ramenez-le à la poitrine et poussez-le vers le ciel. Faites ce mouvement dans un rythme constant. Utilisez le même rythme pour les deux bras. Changer les bras.



Tâche 2

- Votre bras droit tapote votre tête, votre bras gauche tourne autour de votre ventre. Essayez de changer de côté ou d'augmenter la vitesse.

Objectif du jeu

- Entraîne ton cerveau.
- Relevez le défi avec des tâches de coordination.

A observer: Dites aux élèves de changer de bras, de varier le tempo, d'ajouter la coordination des pieds.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

- Environ 8 balles.
- Des craies.
- Des cônes.

Passer la balle: Boule de feu

Introduction
Durée: 10 min

Outils: Environ 8 balles.

Comment jouer

Demandez aux élèves de faire un cercle avec 7-10 élèves. Chaque cercle a une balle. Toujours garder le même ordre et répéter chaque tour trois fois. Imaginez que la balle est une boule de feu; si vous la gardez trop longtemps, vous serez brûlé.

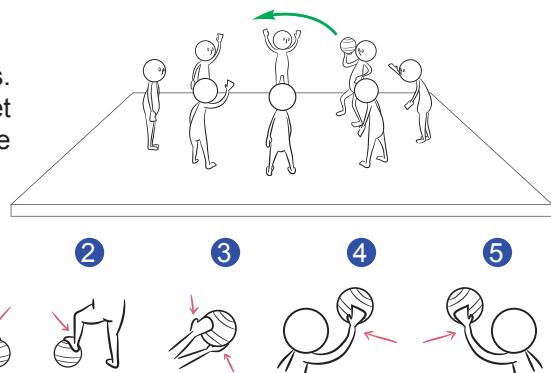
Tâche 1: Passer la balle avec le pied dominant.

Tâche 2: Passer la balle avec le pied non dominant.

Tâche 3: Passer la balle avec les deux mains.

Tâche 4: Lancer la balle avec la main dominante.

Tâche 5: Lancer la balle avec la main non dominante.



Objectif du jeu

- Pratiquez des activités en utilisant la partie du corps non dominante, les bras et les jambes. Frapper une balle en mouvement avec le pied gauche et le pied droit.

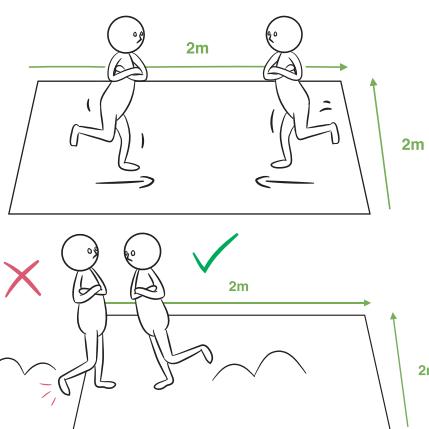
A observer: Dites aux élèves de faire une courte course et passez directement la balle à la prochaine personne. Si c'est trop difficile, dites aux élèves de réduire le cercle.

Combat de coq avec le non-dominant

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de former des groupes de deux. Dites aux élèves de délimiter une zone de 2 x 2 mètres (craie, cônes). Les élèves se tiennent sur la jambe non dominante, les bras croisés. Sur un ordre, les deux adversaires (chacun sur une jambe) rebondissent l'un vers l'autre et tentent de se pousser hors du terrain, ou de leur faire perdre leur équilibre et de placer la deuxième jambe au sol. Celui qui descend ou quitte le terrain perd la partie. Après 2 minutes, changez les paires.



Objectif du jeu

- Compétence en contrôle, coordination et équilibre.

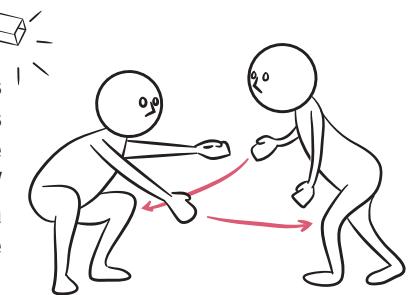
A observer: Assurez-vous que les élèves croisent les bras. C'est excitant lorsque les gagnants de chaque tour s'affrontent dans la ronde finale et qu'un gagnant global peut être déterminé.

Etiquette de genou

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de former des groupes de deux. Les élèves s'affrontent et prennent des positions décalées. Au coup de sifflet, les élèves tentent de toucher les genoux de l'adversaire et évitent en même temps d'être touchés. Chaque fois qu'un écolier touche le genou de l'adversaire, il/elle marque un point. Les élèves devraient jouer le jeu pendant environ 15 à 30 secondes, puis prendre une courte pause. Le jeu peut être répété plusieurs fois. Après un moment, changez de paires.



Objectif du jeu

- Apprenez à lire et à réagir de façon appropriée aux mouvements et à la vitesse des adversaires.

A observer: Changer les paires après un certain temps.

Course de mise en forme du cerveau

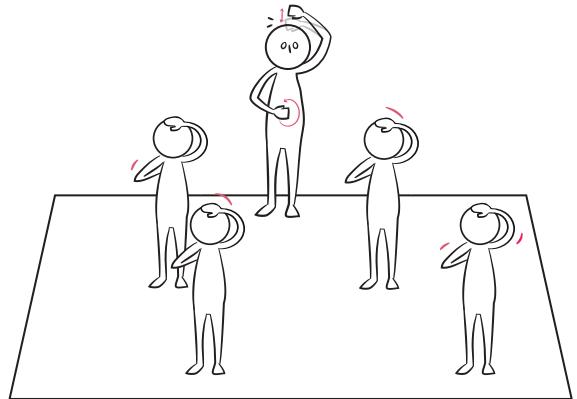
Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves se dispersent librement autour de l'aire de jeu et essaient de suivre vos instructions.

Tâche 1

- Bras droit: Déplacez le bras vers la poitrine, poussez-le sur le côté et poussez-le vers le bas sur les hanches. Faites ce mouvement dans un rythme constant. Si vous êtes sûr de ce mouvement ajoutez le deuxième bras.
- Bras gauche: Déplacez le bras vers la poitrine, puis poussez-le sur le côté, ramenez-le à la poitrine et poussez-le vers le ciel. Faites ce mouvement dans un rythme constant. Utilisez le même rythme pour les deux bras. Changer les bras.



Tâche 2

- Votre bras droit tapote votre tête, votre bras gauche tourne autour de votre ventre. Essayez de changer de côté ou d'augmenter la vitesse.

Objectif du jeu

- Entraîner son cerveau.
- Relever le défi avec des tâches de coordination.

A observer: Dites aux élèves de changer de bras, de varier le tempo, d'ajouter la coordination des pieds.



Lateralité

Education physique: phase préliminaire

Equipement

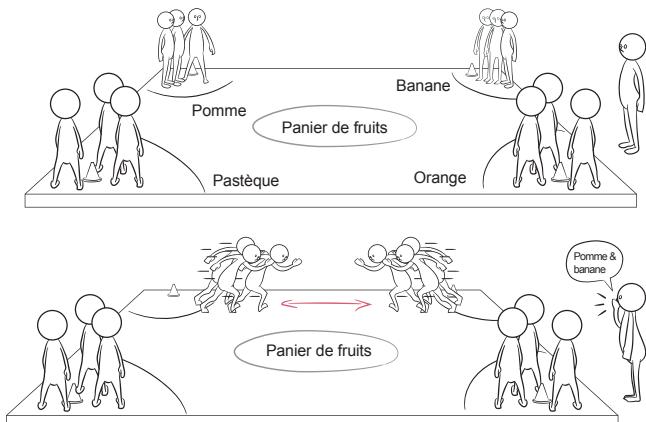
- Terrain à panier.
- Une balle.

Panier de fruits

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Divisez la classe en 4 groupes et déplacez-les dans chaque coin de la zone d'activité. Donnez à chaque groupe un nom de fruit tel que pomme, orange, banane et pastèque. Lorsque vous appelez deux des noms de fruits, ces groupes doivent changer de place en courant vers l'autre coin. Ils maintiennent le même nom tout au long du jeu. Lorsque vousappelez "Corbeille de fruits", tous les élèves courent et s'asseoyent au centre de la zone. Vous pouvez aussi changer le mouvement au fur et à mesure en leur demandant de sauter, de sauter, de sauter et de sauter.



Objectif du jeu

- Courir sans se heurter les uns aux autres.
- Ecouter attentivement ce que l'enseignant dit.

A observer: Les élèves savent-ils quand c'est leur tour?

Mini-netball (ou mini-handball*)

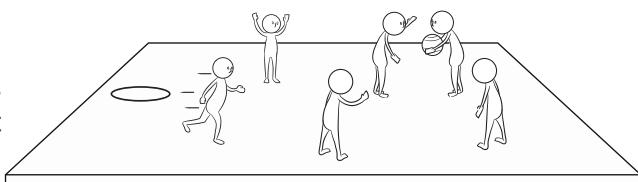
Partie principale
Durée: 20 min

Outils: Une balle.

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

Comment jouer

Divisez la classe en 3 groupes (A, B, C). Chaque jeu dure 4 minutes. Les élèves passent la balle avec leurs mains et essaient de frapper le cerceau. Certaines règles:



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

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.
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.

Objectif du jeu

- Lancer une balle sur une cible.

A observer: Marquez chaque groupe d'une manière différente, par exemple choisissez ceux avec des chemises blanches, des chemises noires ou des chemises de couleur pour être dans le même groupe. Le groupe qui attend à l'extérieur va pratiquer ses compétences de saut à la corde.

Canard canard oie

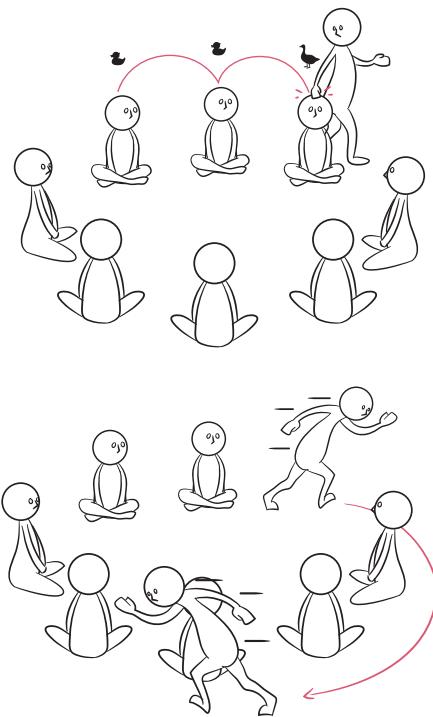
Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves s'assoient en cercle et l'élève A se promène à l'extérieur du cercle en tapotant chaque écolier sur la tête et en disant "canard, canard, canard, canard". Lorsque l'élève A tape sur une tête et dit "oie", l'élève assis devient l'oie et doit ensuite poursuivre l'élève A autour de l'extérieur du cercle. L'oie doit essayer d'attraper l'élève A avant de s'asseoir dans son espace. Si l'oie attrape l'élève A, l'élève A se trouve au milieu du cercle. L'oie prend ensuite le rôle de l'élève A. La personne assise au milieu quitte le centre et rejoint le cercle lorsque la personne suivante est capturée.

Objectif du jeu

- Amélioration de la réaction, de la coordination et de la vitesse.



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



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

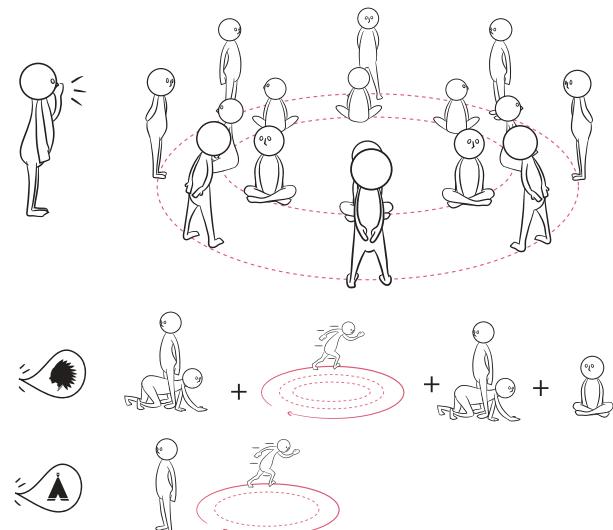
- 3 balles de foot
- Des sacs de fèves.

Indiens et tipis

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Ce jeu peut être joué avec toute la classe. Les élèves trouvent un partenaire et ensuite tout le groupe fait un double cercle. Le partenaire intérieur est l'Indien qui est assis les jambes croisées sur le sol. Le partenaire extérieur est le "tipi" qui se tient face à son partenaire avec les jambes écartées. Pour jouer, dites aux élèves quel chemin ils vont parcourir. Pointez le chemin au début du jeu. Le chef crie "indiens" ou "tipis". Sur les indiens, ils doivent aller dans leur tipis (à travers les jambes de leur partenaire) et courir aussi vite que possible vers l'extérieur du cercle jusqu'à leur tipis et entrer de nouveau par les jambes de leur partenaire et s'asseoir en tailleur. Sur les tipis, les élèves qui se tiennent à l'extérieur doivent courir autour du cercle et revenir à leur position le plus rapidement possible. Ensuite, changez de groupe.



Objectif du jeu

- Les élèves doivent écouter attentivement et réagir rapidement quand c'est leur tour. Les élèves devraient courir et ne pas marcher, de sorte à améliorer leur condition cardiovasculaire.

A observer: Personne n'est autorisé à pousser d'autres élèves. Les dépassemens doivent être autour de l'extérieur des autres coureurs.

Passer et marquer

Partie principale
Durée: 20 min

Outils: 3 balles de football.

Comment jouer

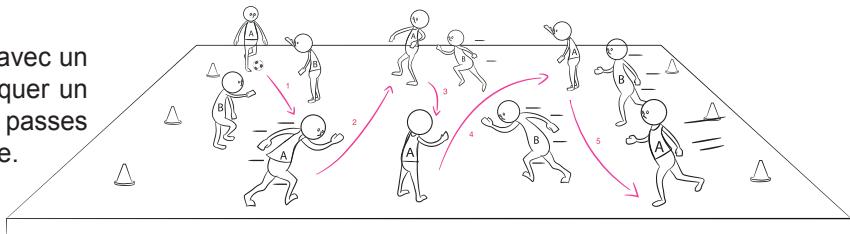
Divisez la classe en six équipes égales et marquez chaque équipe d'une manière différente (rubans colorés), afin que les élèves reconnaissent leurs coéquipiers.

Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec un ballon de football. Une équipe peut marquer un point lorsqu'elle est capable de faire cinq passes sans être interceptée par l'équipe adverse.

Après chaque 4 minutes, changez les équipes adverses.

TEAM A

TEAM B



Passer et marquer

Objectif du jeu

- Les élèves sont-ils capables de passer la balle? Sinon, agrandissez l'aire de jeu.

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

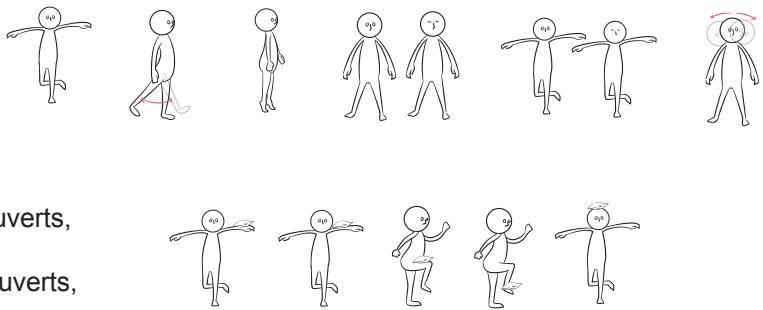
A observer: Les élèves sont-ils capables de passer la balle? Sinon, agrandissez l'aire de jeu.

Equilibre debout

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de se tenir debout, répartis dans la zone d'activité. Ils doivent être capables de voir le leader. Le chef donne ensuite des instructions comme:

- Tenez-vous sur une jambe comme un flamant, puis utilisez l'autre jambe.
 - Tenez-vous debout sur une jambe et balancer l'autre jambe comme un pendule d'une grosse horloge.
 - Tenez-vous sur la pointe des pieds.
 - Tenez-vous sur les deux pieds les yeux ouverts, puis les yeux fermés.
 - Tenez-vous debout sur un pied les yeux ouverts, puis les yeux fermés.
 - Pliez la tête d'un côté à l'autre.
 - Tenez-vous sur les deux pieds, puis sur une jambe et équilibrerez un sac d'haricot sur différentes parties de votre corps: main, bras, genou, pied et tête.
- 

Objectif du jeu

- Améliorer les compétences d'équilibre des élèves.

A observer: Les élèves sont-ils capables d'effectuer la tâche? Si ce n'est pas le cas, laissez-les faire les tâches par paires afin qu'ils puissent se soutenir mutuellement pendant qu'ils exécutent la tâche.



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

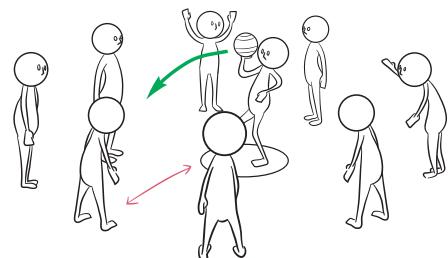
- 3 balles de foot.
- 6 balles.
- Des cônes.

Passer et suivre

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Demandez aux élèves de former des groupes de 8 à 10 joueurs. Le joueur au centre du cercle passe la balle à un joueur debout à l'extérieur du cercle. Il/elle suit leur passe et échange des places avec le joueur qu'ils ont passé. Ce joueur passe ensuite à un autre joueur à l'extérieur.



Objectif du jeu

- Les élèves apprennent comment passer une balle avec précision.

A observer: Les groupes ne devraient pas être plus grands que 10 élèves.

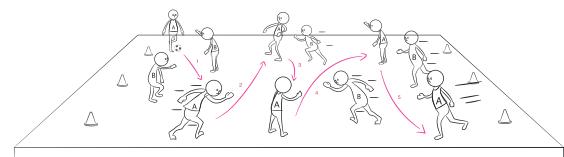
Passer et marquer

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 3 balles de football.

Comment jouer

Divisez la classe en six équipes égales et marquez chaque équipe d'une manière différente (rubans colorés), afin que les élèves reconnaissent leurs coéquipiers. Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec un ballon de football. Une équipe peut marquer un point lorsqu'elle est capable de faire cinq passes sans être interceptée par l'équipe adverse. Après toutes les 4 minutes, changez les équipes adverses.



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

Objectif du jeu

- Les élèves apprennent à lever la tête, à faire des passes et à attraper une balle.

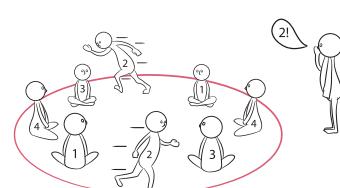
A observer: Les élèves sont-ils capables de passer la balle? Sinon, agrandissez l'aire de jeu.

Chasse en cercle

Partie principale
Durée: 10 min

Comment jouer

L'enseignant attribue un numéro de 1 à 4 à chaque joueur. Lorsque le leader appelle un numéro, les élèves concernés doivent se lever et courir dans le sens inverse des aiguilles d'une montre autour du cercle. Le premier écolier qui atteint sa place de départ gagne le tour.



Chasse en cercle

Objectif du jeu

- Les élèves doivent être concentrés, bien écouter et réagir de manière appropriée.

A observer: Jouez ce jeu 15-20 fois. Rendre plus difficile en changeant les numéros après un certain temps.

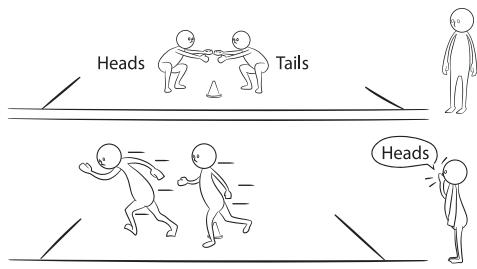
Pile ou faces

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: Des cônes.

Comment jouer

Placer deux cônes espacés de 30 m et un autre cône à mi-distance. Au centre du cône, deux élèves se font face, les mains tendues et le bout des doigts se touchant directement sur le cône. L'enseignant désigne un joueur comme des têtes et l'autre comme des queues. L'enseignant appelle alors "têtes" ou "queues". Le joueur désigné se retourne et tente de courir après le cône derrière lui, avant d'être marqué par l'autre joueur. Les points sont attribués à tout joueur qui se rend dans la zone de marquage sans être marqué ou à un joueur qui marque le coureur fuyant à l'extérieur de la zone de sécurité désignée.



Objectif du jeu

- Develop speed and improve reaction time.

A observer: Changer les paires après un certain temps.

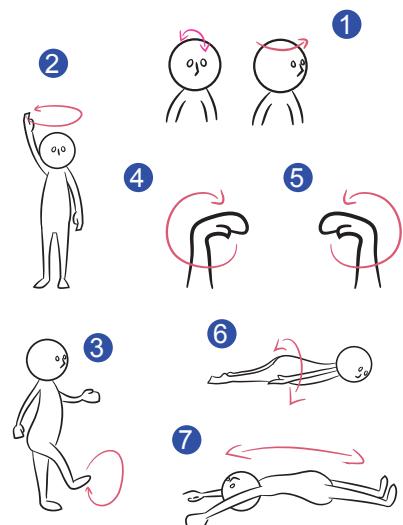
Reposer votre corps

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Dites aux élèves de s'allonger sur le sol et de fermer les yeux. Laissez-les répéter chaque tâche pendant environ 20 secondes. Après avoir terminé les tâches 1 à 6, dites aux élèves de se lever lentement.

- Tâche 1:** Déplacez votre tête du côté droit vers le côté gauche et vers l'arrière.
- Tâche 2:** Prenez votre bras droit et dessinez un grand cercle en l'air. Après quelques répétitions, changez de bras.
- Tâche 3:** Prenez votre jambe droite et dessinez un grand cercle en l'air.
- Après quelques répétitions changent de jambes.
- 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 les côtés dans les deux sens.
- Tâche 7:** Bougez tout votre corps et étirez-vous.



Objectif du jeu

- Améliorer les aptitudes des élèves à être en équilibre.

A observer: Les élèves sont-ils capables d'effectuer la tâche? Si ce n'est pas le cas, laissez-les faire deux par deux afin qu'ils puissent se soutenir mutuellement pendant qu'ils exécutent la tâche.



Jeux et sport

Education physique: phase préliminaire

Equipement

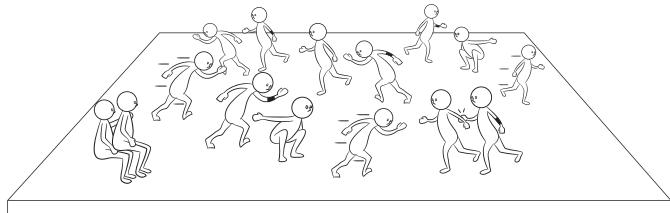
- 2 à 4 balles molles.
- 4 à 7 balles.

Etiquette de toilette

Introduction
Durée: 10 min

Comment jouer

Marquer une aire de jeu avec cônes. Choisissez environ 6 capteurs. Le reste des élèves a besoin de courir librement autour de la zone marquée. Dès qu'un écolier est touché par un "attrapeur", il/elle doit se mettre en position accroupie et allonger un bras sur le côté, en faisant semblant d'être une toilette. Dès qu'un autre écolier s'assoit sur les toilettes et appuie sur le bras tendu (rinçage), l'élève est libéré. Après 3 à 4 minutes, changez les attrapeurs.



Objectif du jeu

- Les élèves courent dans des directions différentes sans se heurter les uns aux autres.

A observer: Assurez-vous que les élèves attendent en position accroupie et ne se lèvent pas avant qu'un autre écolier les ait libérés.

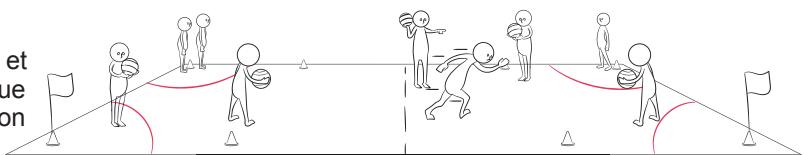
Capturer le drapeau

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 2 à 4 balles légères.

Comment jouer

Divisez les élèves en deux équipes et allouez la moitié de l'aire de jeu à chaque équipe. Chaque équipe choisit une position de base, où ils gardent leur "drapeau" (cône) et une prison, où ils garderont leurs prisonniers.



Chaque équipe tente maintenant de capturer le drapeau de l'autre équipe. Chaque fois qu'un membre d'une équipe s'aventure dans le territoire de l'autre équipe, il risque d'être touché par ses balles. Lorsqu'il est attrapé, il est emmené dans sa prison, où il doit rester jusqu'à ce qu'il soit libéré par l'un des membres de son équipe. Lorsque quelqu'un parvient à capturer le drapeau de l'autre équipe sans être touché par une balle et à revenir avec lui sur son propre territoire, son équipe gagne.

Objectif du jeu

- Être rapide et agile, jouer en équipe et essayer de développer une tactique.

A observer: Si le jeu est trop difficile pour les élèves, utilisez plus de balles. S'il y a trop d'élèves dans un jeu, divisez la classe et faites deux jeux.

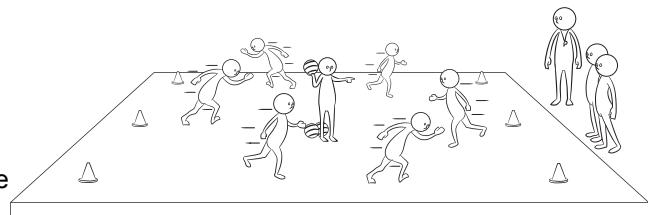
Boule assise: Version américaine

Partie principale
Durée: 10 min

Outils: 4 à 7 balles.

Comment jouer

Demandez aux élèves de se répandre librement autour de la zone d'activité. Utilisez quatre balles. Vous pouvez également ajouter plus de balles si nécessaire. Le but du jeu est de frapper quelqu'un avec le ballon. Si l'élève A frappe l'élève B avec la balle, l'élève B doit sortir de l'aire de jeu et se tenir à côté de l'enseignant. Il/elle ne peut revenir au jeu que lorsque l'élève A a été touché et doit quitter l'aire de jeu. Si quelqu'un attrape la balle, il peut continuer à jouer. Si la balle heurte la tête d'un élève, il ne sera pas obligé de quitter l'aire de jeu.



Objectif du jeu

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

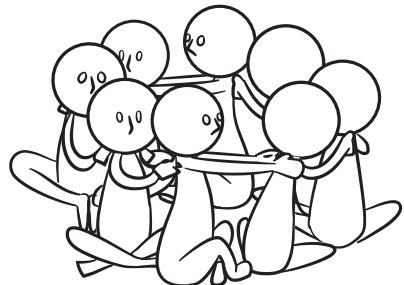
A observer: Assurez-vous que si un écolier a été touché, il quitte l'aire de jeu.

Massage dans un cercle

Relaxation
Durée: 10 min

Comment jouer

Les élèves s'assoient en cercle tout en regardant le dos de l'élève suivant. Chaque écolier doit masser le dos de l'élève devant lui pendant 2 minutes. L'enseignant donne le signal de tourner dans l'autre sens et de masser le dos de l'élève suivant.



Objectif du jeu

- Détendez-vous profondément tout en massant le dos de quelqu'un.
Formation différente: Cercle.

A observer: Les élèves doivent être conscients des sentiments des autres élèves. Ne pas masser trop fort ou trop mou.



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 réalisation: Notation

Total des points	8 YgW]dljcb XYWta dfhYbWg	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!

