

## Proposition N°14

30 Minutes d'activité physique à l'école



100 propositions !

← Le [site](#) !

Un jeu pour sauter :

### La marelle marécage

12	13	14	1
11			2
10			3
9			4
8	7	6	5

**Matériel :** des craies pour tracer.  
Le carré figure un marécage envahi de grenouilles, de sangsues, et de crocodiles. Mettre le pied à l'extérieur ou toucher les lignes du carré, c'est s'exposer au pire... (à adapter selon l'âge)

**Consigne :** en commençant par le carré 1, chaque joueur sautille sur un pied jusqu'au carré 14.

**Variantes :**

- lorsqu'il atteint le carré 14, l'élève peut revenir à reculons.
- saut uniquement dans les carrés pairs, sur des combinaisons 1-4-7-10-14 par exemple.
- par équipe, en relais.

Un jeu pour danser :

### Les 3 espaces

**Matériel :**

- 1 musique
- 3 espaces différents : espace ① - l'aquarium ; ② - le verglas ; ③ - la glue

**Consignes :**

- dans une salle ou dans la cour, sur la musique, danser dans un espace, adapter le rythme de sa gestuelle à l'espace traversé,
- changer d'espace à un signal donné (par l'enseignant ou un des danseurs) et danser son module comme l'espace le suggère, quand on entre dedans.

**Variantes :**

- changer le support musical
- définir différemment les espaces (trajectoires, limites...)



Un jeu pour courir

### Vite ! Vite !

**Matériel :** coupelles, cerceaux.

**Nombre de joueurs/joueuses :** répartir la classe en 5 équipes.

**Consignes :** course en relais de 5 équipes.

Au signal, le premier de chaque équipe part sur une course aller/retour. Au retour, il tape dans la main du deuxième qui part à son tour et ainsi de suite. On réalise 5 courses.

**Variantes :**

- **Espace :** varier les distances de course.
- **Temps :** effectuer le plus de relais dans un temps imparti.
- **Joueurs :** course individuelle ou en relais.
- **Matériel :** ajouter des obstacles (mini-haies, lattes, etc.).



Un jeu pour être agile :

### A la recherche de l'équilibre perdu

**Matériel :** petits objets, images, photographies

**Consigne :** Seul : à partir d'images ou de photographies, reproduire une posture et la tenir le plus longtemps possible.

A deux, le miroir : l'un prend une posture que l'autre reproduit. A partir d'une photographie (ou non), l'un manipule l'autre pour lui faire prendre une posture qu'il mémorise et tente de reproduire seul.

**Variantes :**

sur un banc, sur une poutre (à différentes hauteurs) : s'équilibrer les yeux fermés, les yeux ouverts; sur un pied, en tenant des objets, en écartant les bras, à reculons, en tournant, en enjambant des objets, s'équilibrer à 2.

A adapter en fonction de l'habileté de l'enfant.



Un jeu pour lancer

### La cible

**Matériel :** cible horizontale au sol (cerceau, caisse ou dessinée), balles de tennis, coupelles.

Une cible est matérialisée ou tracée au sol. Des zones de lancers sont matérialisées avec les coupelles. La première zone est à 3 ou 4 m de la cible. Les zones sont espacées d'un mètre.



**Consigne :** se placer dans la première zone et lancer la balle dans la cible. Si le lancer est réussi, je recule dans la zone suivante. Si le lancer n'est pas réussi, j'essaie de nouveau en restant dans la même zone.

**Variantes :**

- différents types de balles.
- distance de la première zone.
- taille de la cible.

Retour au calme :

### Qui est-ce ?

**Matériel :** aucun

**Consignes :** l'enseignant dit « J'ai choisi un enfant (ou un objet). Vous pouvez me poser des questions pour trouver de qui (quoi) il s'agit. Pour cela, il vous suffit de lever le doigt. Je ne peux répondre que par oui ou par non ».

Exemple de questions : « Est-ce que ton personnage a les cheveux bouclés ? »

**Variantes :** le même jeu peut se faire sur plateau de jeu.

Pour deux joueurs, prévoir :

- 2 plateaux de jeu, de deux couleurs différentes.
- 48 cartes représentant des personnages à placer sur chacun des plateaux.
- 24 cartes jaunes.

