



Proposition N°6

Un jeu pour sauter :

Le saut de la grenouille



But : Se relayer en sauts pieds joints « saut de grenouille » pour atteindre la plus grande distance.

Consigne : À partir de la

ligne de départ, le premier enfant effectue un « saut de grenouille » aussi loin que possible.

Le deuxième enfant pose une latte à ses pieds au niveau des talons. Puis il prend le relais au niveau de la latte pour sauter à son tour le plus loin possible à pieds joints. Et ainsi de suite jusqu'à atteindre la ligne d'arrivée.

Un jeu pour lancer

L'horloge



But : Faire tourner le ballon le plus vite possible (1 tour = 1 heure)

Organisation : 4 équipes de 5 ou 6 joueurs. Chaque équipe forme une horloge.

Temps limité : 40 s à 1 mn

Terrain non limité mais horloge fixe

Matériel : 1 ballon par équipe.

Consignes : Le ballon est l'aiguille de l'horloge. A chaque tour de l'aiguille (du ballon), on compte une heure.

Remarque : Pour aider au comptage des points, on peut poser une ardoise au pied du premier joueur ; il fait un trait à chaque fois que le ballon lui revient dans les mains.

Critères de réussite : Est déclarée gagnante, l'équipe qui a comptabilisé le plus d'heures.

Un jeu pour courir

Jeu des 3 tapes



But : Défier un adversaire avec 3 tapes avant de rejoindre le plus vite possible son camp.

Consigne : 2 équipes de nombre égal placées sur 2 lignes, face à face.

Un joueur vient défier son adversaire en lui donnant 3 tapes dans la main. A la 3ème tape, il s'enfuit vers son camp poursuivi par son adversaire. S'il arrive à rejoindre son camp, il gagne et fait remporter un point à son équipe. Si son adversaire le touche avant c'est lui qui remporte le point.

Variantes :

- La distance entre les 2 équipes.
- Le nombre de joueurs par équipe.
- Les signaux de départ : visuels, sonores, tactiles...
- La durée du jeu et le nombre de manches pour faire jouer tout le monde au moins une fois...

30 min Activité physique quotidienne

Plus d'activités physiques et sportives dès l'école primaire

- Site EPS 71

Pour s'inscrire :

<https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapqi>

Un jeu pour danser :

Les petits poucets



Matériel : Musique ou chant

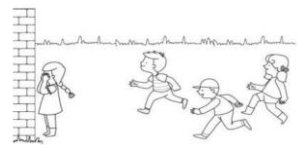
Déroulé : Par groupes de deux élèves, croix marquées au sol, les élèves se déplacent partout sur la première phrase. A la fin de celle-ci, ils doivent être revenus près de leur point de départ (croix).

Sur la deuxième phrase, ils évoluent sur place près de leur croix. Sur la phrase suivante, ils repartent en se déplaçant et ainsi de suite. On s'arrête avec la musique ou avec la fin du chant.

Un jeu pour être agile :

Grand-mère, veux-tu ?

Variante de 1,2,3, soleil



Règle du jeu : Le meneur du jeu, la grand-mère, se tient près d'un mur et tourne le dos au reste du groupe. Les autres joueurs sont en ligne à 6 ou 10 mètres du mur.

Les autres joueurs en ligne à une vingtaine de pas du mur lui demandent : « Grand-Mère veux-tu ? » La grand-mère répond : "Oui, mon enfant". Les joueurs poursuivent la question : « Combien de pas ? » et la grand-mère s'empresse de répondre : « Trois pas de géant », ou « deux pas de fourmi » ou encore « un pas de serpent ».

Les joueurs doivent alors se conformer aux indications de la grand-mère et s'approcher du mur en réalisant les pas demandés. Celui qui atteindra le mur le premier remplacera la grand-mère.

Retour au calme :

Le flamant rose



Activité individuelle, sans matériel.

Consigne : Inspirer, expirer en se concentrant sur des mouvements simples du corps.

Se placer debout à côté de sa chaise les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin et bien à plat.

Commencer l'exercice par quelques respirations complètes et lentes. Inspirer sur 3 temps, expirer sur 3 temps... Puis la même chose en 4 temps, et 5 temps.

Prendre une inspiration, sur l'expiration monter le genou droit le plus haut possible et rester en équilibre quelques secondes, toujours sur la même expiration. Les bras restent le long du corps.

Reposer le pied au sol sur l'inspiration.

Reproduire le mouvement sur le pied gauche.

Reproduire ces mouvements plusieurs fois en faisant à chaque fois durer un peu plus la phase d'expiration.

Bonus :

Un défi récré USEP : jeu du soleil à découvrir en cliquant [ici](#)