



Proposition N°8

30 Minutes d'activité physique à l'école



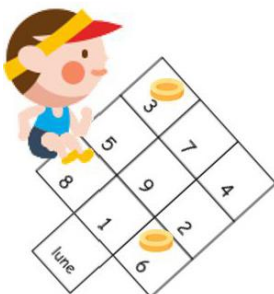
Le [site](#) !

100 propositions !

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/ami30minapqj>

Un jeu pour sauter :

Le carré de la lune



Matériel : 9 palets par enfant. Le carré de la Lune tracé au sol

Consigne : sauter dans l'ordre des cases et gêner la progression des camarades. Chaque enfant saute à pieds joints dans les cases sans toucher les bords, dans l'ordre des chiffres. S'il réussit le parcours, il pose un jeton dans une case de son choix. Cette case est interdite aux autres joueurs.

Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont « interdites ». Le gagnant est celui qui a posé le plus de jetons dans les cases.

Variantes :

- Augmenter le nombre de cases (Entre 12 et 18)
- Proposer une autre forme de saut.

Un jeu pour danser :

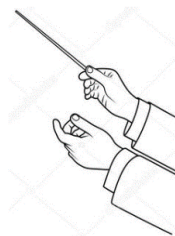
Le chef d'orchestre

Consigne : Le chef d'orchestre est meneur et propose un déplacement ou un mouvement à ses camarades qui le dupliquent jusqu'au signal ou au changement de proposition. Chaque chef d'orchestre peut proposer une statue de plus en plus difficile, très rigolote...Il peut proposer un mode de déplacement original, inhabituel et tous les autres font la même chose :

- en se déplaçant en file indienne,
- dans une ronde,
- debout à côté des chaises de la salle de classe.

Il peut même ajouter des sons au geste !

Un temps limite est donné pour chaque chef d'orchestre. Une ambiance musicale peut être installée.



Un jeu pour courir

Chercheur de couleur



Matériel : Plots ou objets de couleur (5 ou 6 par couleur)

Consigne : Se rapprocher le plus rapidement possible d'un objet ou d'une partie du mobilier qui est de la couleur énoncée par le meneur du jeu.

Au préalable, avoir disséminé des objets colorés dans l'espace d'évolution prévu. Ceux-ci peuvent être au sol.

Le meneur du jeu annonce la couleur cherchée, les « chercheurs » doivent se diriger vers un objet de cette couleur et s'asseoir à côté pour « capturer » la couleur.

Un jeu pour être agile :

Balle au dos

Matériel : Une balle de diamètre moyen

Déroulement : En binôme, avec une balle coincée entre 2 partenaires, dans leur dos, suivre un parcours en respectant les consignes d'un guide, sans faire tomber la balle.

Consignes du guide :

- Une tape sur l'épaule gauche d'un des joueurs : se déplacer ensemble vers sa gauche ;
- Une tape sur l'épaule droite du même joueur : se déplacer ensemble vers sa droite ;
- Une tape sur la tête ou les deux mains en même temps sur les épaules : se déplacer tout droit vers l'avant.

Variantes : Changer les formes de déplacements et varier la position de la balle.



Un jeu pour lancer

La balle au mur

Matériel : 1 balle ou 1 petit ballon bien gonflé 1 mur suffisamment haut.

Consignes : Lancer et rattraper à tour de rôle une balle qui rebondit contre un mur. Se mettre en colonne à 2 ou 3 mètres du mur. Sous la forme d'un relais, le 1er joueur lance la balle contre le mur et se place rapidement en dernier dans la file. Le joueur suivant attrape la balle avant qu'elle ne tombe au sol et la lance à son tour contre le mur. Le 3^e joueur l'attrape etc...Si la balle tombe avant d'être réceptionnée, le joueur sort de la file, perd une « vie » ou est éliminé. La partie se termine quand il ne reste qu'un joueur. **Variante :** Forme du lancer : avec 1 ou 2 rebonds, au pied, en cloche...



Retour au calme :

Compte pas sur moi



Déroulement :

Coopérer et compter un par un à voix haute de 1 à ... « le plus loin possible » sans savoir par avance qui annonce le nombre suivant. Les joueurs se regardent tous, se concentrent. L'ordre des joueurs n'est pas déterminé. Ils ne savent lequel d'entre eux commence à décompter et qui suit... Ne faire aucun geste, ne prononcer aucun mot à part les nombres. Quand deux joueurs parlent en même temps, recommencer à zéro.

Réduire le nombre de joueurs si c'est trop difficile.

Variante : Proposer à un « trouble-fête » au milieu du groupe qui peut gêner en utilisant des gestes ou en chuchotant (un nombre ou un mot mais pas de phrase).

Bonus : Petite vidéo 3 minutes, 6 exercices utilisables en classe avec Tabata – école Rose des Vents : [ici](#)