



Proposition N°9

30 Minutes d'activité physique à l'école



Le [site](#) !

100 propositions !

N'oubliez pas de vous inscrire <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapqi>

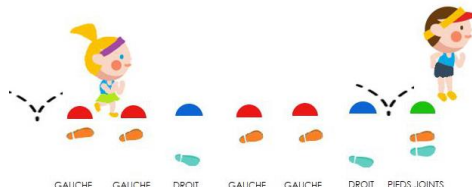
Un jeu pour sauter :

Les bondisseurs

Matériel : 3 ou 4 couleurs de coupelles. Marquages au sol dans la cour de récréation (marelle, ligne...)

Consigne : Se déplacer en enchaînant plusieurs types de sauts à la manière d'une marelle en ligne droite ou des « multi bonds ».

Se déplacer d'un point A à un point B en sautant selon des contraintes imposées par les couleurs des coupelles du parcours.



Variantes : - Varier la longueur des parcours

- Espacer plus ou moins les plots

- Répéter des séries en les enchaînant à la suite (2 fois, 3 fois...)

Un jeu pour danser :

Le chef des percus

Consigne : Réaliser à l'unisson, ensemble et en même temps, les percussions corporelles proposées par le chef d'orchestre. Le chef d'orchestre imagine une partition avec 4 gestes de base produisant un son, des percussions corporelles, et les transmet aux autres enfants.



Un exemple de partition :

- Taper un pied au sol ou alternativement un pied puis l'autre (pour marquer le rythme de base)

- Frapper des mains

- Frapper les mains ouvertes sur sa poitrine (en même temps ou l'une après l'autre)

- Claquer des doigts (ou claquer de la langue pour ceux qui ne réussissent pas)

Un jeu pour courir

Chasse aux bouchons

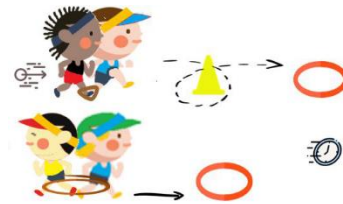


Matériel : Des bouchons de bouteilles de différentes couleurs (ou coupelles). Des photos-indices des lieux où sont cachés les bouchons (facultatif)

Consigne : Courir le plus vite possible pour aller chercher le maximum de bouchons. Des bouchons sont répartis dans l'espace de chasse par le meneur de jeu. Au signal, la « chasse aux bouchons » est partie. Chaque coureur doit récupérer le maximum de bouchons. Un signal annonce la fin de la partie et les coureurs s'arrêtent sur place. Les bouchons sont comptés pour déterminer le gagnant de la chasse.

Un jeu pour être agile :

Les inséparables



Matériel : Un foulard pour deux ou une corde (courte). Deux cerceaux.

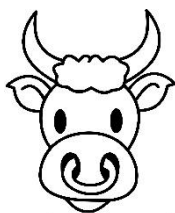
Consigne : Réaliser un parcours ou un trajet en étant attaché à un camarade par deux parties identiques du corps (pieds, tailles, mains, coudes, genoux...). Avant le départ, les joueurs choisissent la partie du corps qui sera attachée. Au signal de départ, le but pour chaque binôme est d'entrer dans le cerceau avant les adversaires.

Variantes : Un meneur du jeu choisit et propose d'autres types de déplacements : avant, arrière, pas chassés, en marchant, en sautant, des obstacles...

- Par 2, sur la ligne de départ, le meneur chronomètre. L'équipe qui réalise le parcours le plus rapidement gagne.

Un jeu pour lancer

Le taureau



Matériel : Un ballon

Un dossard pour identifier l'enfant qui se trouve au centre.

Consignes : Lancer et rattraper un ballon en évitant qu'un adversaire intercepte le ballon. Un joueur au milieu d'un groupe de camarades (de 2 à 10) qui se lancent un ballon, doit tenter de l'intercepter.

Si le joueur du milieu intercepte le ballon, il prend la place de celui qui l'avait lancé.

Variantes :

Varier la forme du ballon, le type de lancer (avec les mains ou les pieds).

Varier le nombre de participants : entre 3 et 10 si l'espace est suffisamment grand.

Varier la façon d'attraper le ballon quand on est au centre : toucher ou bloquer

Retour au calme :

Le gardien du trésor



Matériel : Des instruments de musique dans un coffre ou une boîte. Eventuellement, un foulard pour bander les yeux du gardien.

Déroulement : Le gardien du trésor est assis les yeux fermés ou bandés. Son coffre est posé à côté de lui. Les autres joueurs sont en cercle autour du coffre. Un meneur de jeu veille au bon fonctionnement du jeu.

Au signal, l'un d'entre eux part pour essayer de dérober des pièces du trésor sans se faire entendre par le gardien. Si le gardien entend du bruit, le voleur doit reposer sa pièce et reprendre sa place initiale. Si le gardien entend un bruit, il dit d'où ça vient et récupère la pièce définitivement. S'il dit qu'il y a du bruit alors qu'il n'y en a pas, c'est l'équipe du voleur qui récupère une pièce du trésor. Si les voleurs ne sont pas entendus, ils récupèrent leur butin. La partie se termine quand il n'y a plus de pièces dans le coffre au trésor.

Bonus : Petite vidéo 2 minutes, « Ensemble, on va bouger ! » proposée par l'INSEP, un peu technique : [ici](#)