

Activités physiques et confinement.

Conseillers pédagogiques Eps du 62

NATHALIESTATNIK 24 MARS 2020 17H03

Cycle 2++

Jeux de course

Un circuit, courir pendant au départ 3' puis augmenter chaque tour. Je cours, je lance un ballon sur un plot ou un objet faisant office de cible puis je repars faire mon tour1 point à chaque fois quand je touche ma cible...c'est un défi que l'on peut proposer à ses adversaires.

3/ Le jeu des portes :

2 équipes ou 2 adversaires, un circuit, chaque équipe ou chaque joueur se trouve dans sa porte qui se trouve sur le circuit. Une course de 6'. A chaque passage dans sa porte et uniquement dans sa porte on comptabilise un point ; attention si on passe par hasard dans la porte de l'adversaire, on donne un point à l'équipe ou le joueur adverse.

4/ La course à obstacles :

Un circuit avec des obstacles, une réserve d'objets pour chaque joueur. Je pars d'un point de départ, je franchis les obstacles de mon parcours et dois ramener un objet à la fois dans une réserve au départ vide. Je prends le temps à l'arrivée ; le but du jeu étant de faire mieux à chaque défi.

5/ La course aux trésors :

Je vais poser un objet dans la maison ou dans le jardin. Je dois dire (en utilisant que des mots, pas de geste) à mon partenaire où se situe l'objet qui mémorise les informations et part ramener l'objet en réalisant le moins de temps possible...le faire plusieurs fois.

6/ L'araignée vénéneuse :

Une araignée qui au signal dans un espace délimité tente de toucher les joueurs qui touchés restent immobiles. Durée du jeu 30'' ; à la fin de la manche, on comptabilise le nombre de joueur touché ; 1 point par joueur touché ; ce jeu se joue en 3 manches. Après chaque manche tout le monde rejoue. Après les 3 manches, on change d'araignée.

7/ Les lapins dans la clairière :

Un cercle, des lapins qui se trouvent tout autour du cercle placés derrière une chaise (l'arbre de la clairière), des carottes symbolisées par des torchons au milieu du cercle (dans le jardin). Au signal, on fait le tour du cercle (la clairière), sens donné par le meneur, le lapin après avoir fait un tour complet passe sous sa chaise (son arbre) et va chercher un torchon (une carotte) : on enlève une

jeux de course

Document ODT

PADLET DRIVE

Multi cycle

1/ Pigeon vole :

Les enfants sont debout en cercle. Le meneur de jeu est au centre, il simule les mouvements d'un oiseau qui vole en indiquant le nom d'un animal quelconque, les joueurs du cercle ne l'imitent que lorsqu'il s'agit d'un oiseau.

2/ Vous vous envollez les....

X X X X...

C'est une variante de pigeon-vole. Les enfants sont rassemblés derrière une ligne. Le meneur de jeu dit : « vous vous envollez les.... ». Les joueurs ne doivent aller en courant sur la ligne d'en face ue lorsqu'il s'agit d'un nom d'oiseau...on peut proposer 1 point pour le premier...

3/ Les petits mousses ou les petits canards ou dans la mare, sur la rive.

Les enfants forment un cercle. Le meneur de jeu donne rapidement des ordres :
- dans la mer (ou la mare) : on saute pieds joints en avant
- en bateau : on reste sur place
- sur la terre : on saute pieds joints en arrière

4/ Assis-Debout

Les joueurs sont debout en demi-cercle face au meneur de jeu ; celui-ci doit être visible de tous. Quand le meneur commande « assis », il faut fléchir les genoux, comme pour s'accroupir, et se relever aussitôt.
Au commandement « debout », il ne faut pas bouger. On ne doit pas cesser de regarder le meneur de jeu qui, lui, fléchit ou non les genoux, sans rapport avec les ordres qu'il donne.
Sont éliminés :
- tous ceux qui bougent au commandement « debout » (le moindre geste compte, une tolérance pour les petits).
- tous ceux qui obéissent au commandement « assis ».

petits jeux de réflexe

Document ODT

PADLET DRIVE

Cycle 1: Eveil corporel +

EPS : RÉVEIL
MUSCULAIRE

Respiration

FICHE1



En inspirant par le nez, sentir son ventre se gonfler avec les mains

E. L...

EPS_re_veil_musculaire_fiche_1.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Cycle 2+

26 JANVIER 2017 / CONSEILS

PORTRAIT



idées d'aménagement :



exercice_EPS_a_la_maison.odt

Document ODT

PADLET DRIVE

Multi cycle +

Pratiques corporelles de bien être à la maison

Annie Sèbire - Corinne Pierotti
Emilie Bouloure - Karine Charles
Joëlle Moret - Philippe Sauvage

Tous en conviendront : le bien-être est essentiel à la réussite éducative.
Quels contenus proposer alors aux enfants de l'école primaire ? et sous quelles formes ?

Des exercices simples classés en 7 « familles du bien-être » (concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente, gymnastique non volontaire, massage, visualisation) vont aider l'enfant à être plus disponible aux apprentissages. L'approche corporelle se veut accessible à tous, aux enseignants, aux parents comme aux élèves, inscrivant ces activités dans le quotidien des classes, ou de la maison, réconciliant apprentissage et épanouissement personnel.

Activités de relaxation

Document PDF

PADLET DRIVE

Cycle 2+

Jeux de palets et de quilles

NUMERO SPECIAL
Danse et Jeux
DU PATRIMOINE
CYCLE 2

JEUX TRADITIONNELS

Compétences transversales :
... se situer dans l'espace ...
... respecter des règles de vie ...
Compétences disciplinaires :
... réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne ...
... agir en fonction des autres, selon des règles et tenir divers rôles dans une équipe ...

Proposés lors d'une rencontre (cf. article page 10), les jeux de palets et de quilles, issus du répertoire régional contribuent à l'acquisition d'habiletés motrices. Nous présentons des adaptations scolaires de jeux bretons (1), dont certains font par ailleurs l'objet d'une définition codifiée par des comités ou associations locales.

LE TRIANGLE

Dispositif

Terrain : une aire d'environ quatre mètres de long sur un de large.

Matériel : trois palets en acier, disques de 140 grammes, 5,5 cm de diamètre et 0,8 d'épaisseur.

Joueurs : deux équipes de deux ou trois élèves.

Aménagement

Une cible triangulaire, comportant huit cases est tracée au sol, à trois mètres de l'aire de lancer. À chaque zone correspond un nombre (cf. dessin ci-dessous).

Déroulement

Chaque joueur lance successivement ses trois palets et marque les points correspondant aux cases atteintes. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus grand nombre de points.



c2_eps_jeux_de_palets.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Cycle 3 +++

jeu de l'oie



Cycle 1+

Jeux extérieurs

LES TUTOS

Comment faire ?

Les idées de jeux en extérieur

Tutos : idées de jeux en extérieur pour occuper un groupe d'enfants
de Crèche Attitude

YOUTUBE

Cycle 3 +++

Fitness danse pour les enfants de tous âges

10 séances de sport à faire à la maison avec les enfants par Tête à modeler

10 séances de sport à faire à la maison avec les enfants lorsque vous ne pouvez pas bouger de chez vous. Que ce soit à cause du mauvais temps ou du confinement, de la quarantaine du Coronavirus, covid-19, il est important de proposer aux enfants une activité physique afin qu'ils puissent se dépenser.



TETEMODELER

