

Pauses actives

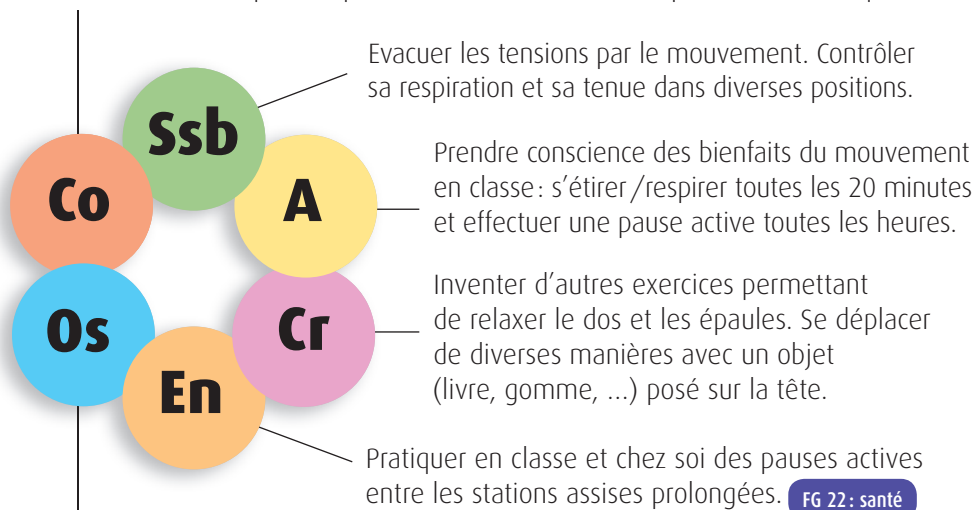
Connaître et appliquer les principes d'une bonne tenue corporelle

10-12 ans

CM 21



Faire évaluer sa posture par un camarade et tenir compte de ses remarques.



Tenir en équilibre sur un pied pendant 30 secondes en gardant les yeux fermés.

Pauses actives

AUTRES ASPECTS (p. 3-5)



En expirant complètement, étire ton dos puis relâche-le en inspirant !

L'élève mobilise-t-il son bassin et le bas de sa colonne ?

Peut-il coordonner ses mouvements et sa respiration en les réalisant au ralenti* ?

**6 secondes pour expirer et 3 pour inspirer*

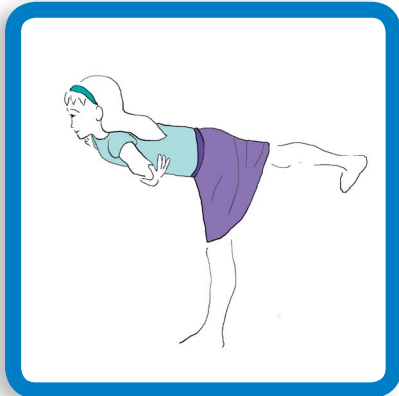


Conserve ton équilibre tout en étirant tes muscles !

L'épaule, la hanche et le genou sont-ils alignés ?

Le talon touche-t-il le muscle fessier et ce dernier est-il contracté ?

Peut-il, sans s'appuyer, maintenir cette position durant 3 respirations ?



Stabilise-toi et prends conscience de ton maintien dans diverses positions de « balance » !

S'immobilise-t-il au moins 5 secondes dans chaque posture ?

Et en se tenant sur l'autre pied ? Et en fermant les yeux ? Et ... ?

Activités dans la cour de récréation

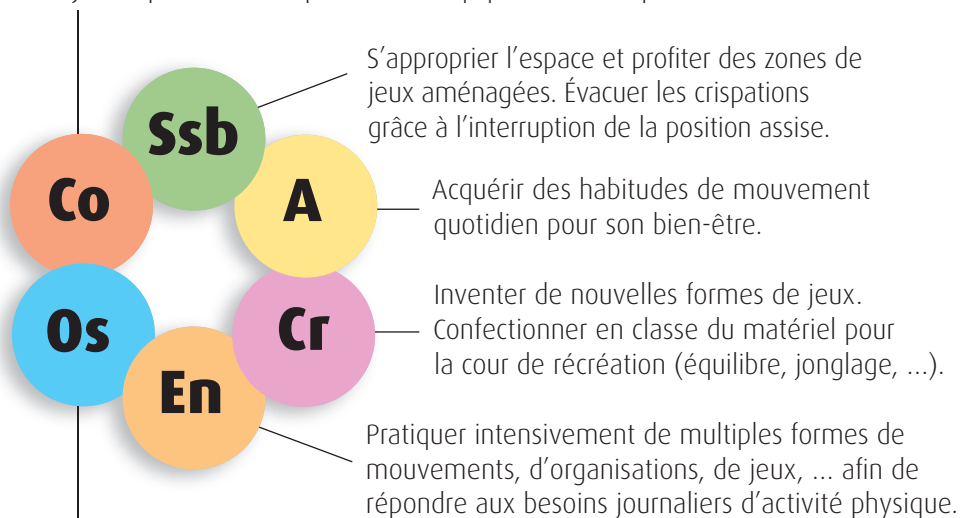
Connaître l'importance pour la santé du mouvement au quotidien

10-12 ans

CM 21



Jouer spontanément par 2 ou en équipe tout en respectant chacun.

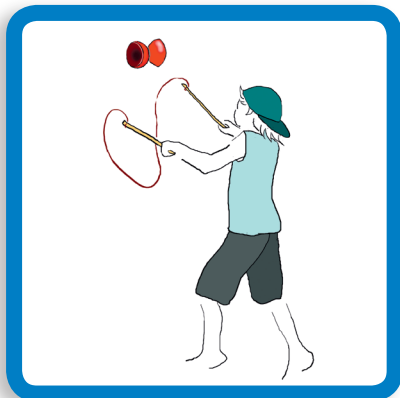


Relever des défis intergroupes.

Grimper sur des agrès (sécurisés et au sol adapté).

Activités dans la cour de récréation

AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)



Dépense-toi et joue !

Chaque élève utilise-t-il la pause pour bouger afin d'assouvir son besoin de mouvement ?

Se sert-il du matériel (cordes, ballons, élastiques, ...) mis à disposition ?



Invente des jeux à l'aide des marquages dessinés sur le sol !

Est-il capable d'inventer de nouveaux jeux ?

Trouve-t-il un partenaire ?



Organise un tournoi ou un jeu pour rencontrer d'autres camarades !

Réussit-il à s'intégrer dans un nouveau groupe ?

Cirque et compagnie

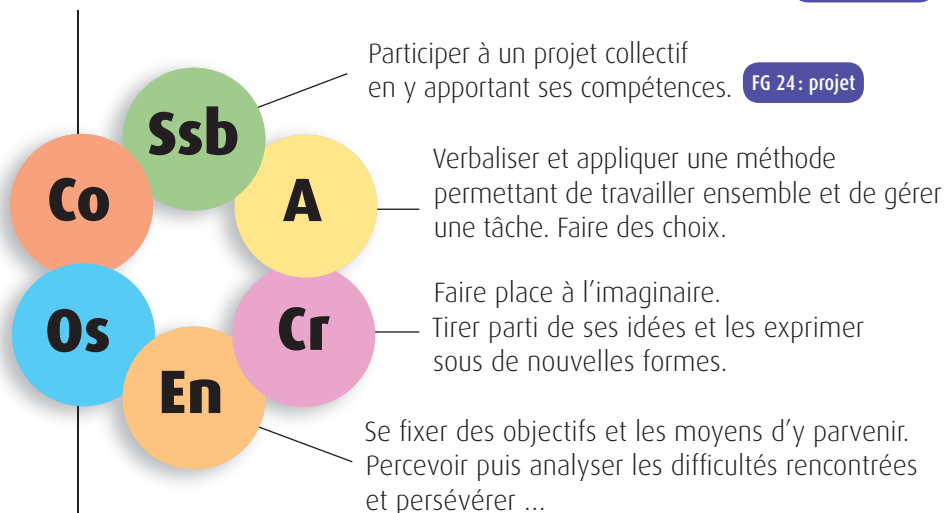
Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres

10-12 ans

CM 22



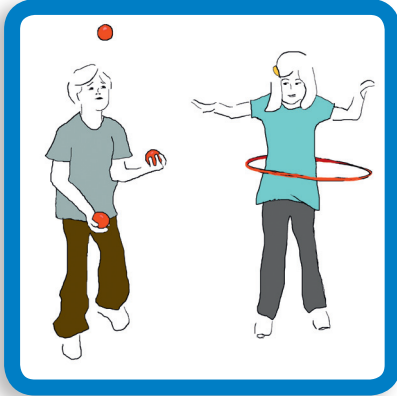
Agir dans le groupe en tenant compte de l'autre et de ses idées. **FG 25 : respect**



Présenter son numéro à la classe ou lors d'un spectacle scolaire.

Cirque et compagnie

AUTRES ASPECTS (p. 9, 12, bro 3, p. 28, bro 5, p. 60)



Répertorie et entraîne tout ce que tu maîtrises déjà !

L'élève est-il capable de démontrer un ou plusieurs mouvements à toute la classe ?



Déterminez un domaine dans lequel vous allez vous mettre en travail de recherche !

Chacun trouve-t-il une activité correspondant à ses capacités ?

Par groupe, sont-ils capables d'enrichir leur prestation ?



Mettez en commun vos préparations afin de réaliser un « numéro de cirque » !

Chacun enchaîne-t-il les mouvements selon le numéro préparé ?

Tous participent-ils en respectant les caractéristiques d'une musique choisie ?

Projets de classe et /ou d'établissement

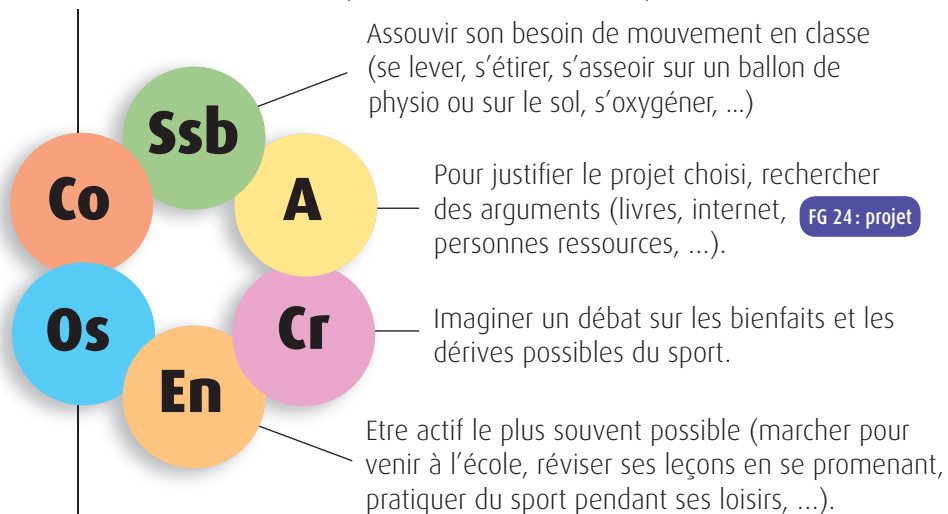
Découvrir des notions d'éthique sportive ainsi que les bienfaits du mouvement

10-12 ans

CM 21



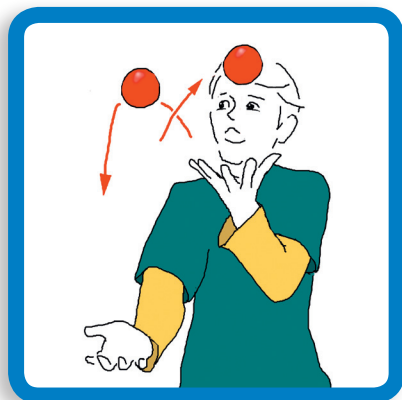
Concevoir un « jeu du mouvement » (parcours de l'oie, dés, cartes) avec ou sans accessoire (balles, cerceaux, cordes, ...).



S'impliquer lors des différentes étapes d'un projet (planifier, réaliser, évaluer).

Projets de classe et/ou d'établissement

AUTRES ASPECTS (p. 9-11)



En classe, pratique l'apprentissage en mouvement !

L'élève peut-il :
réciter une poésie en équilibre sur un objet instable, chanter en jonglant, conjuguer un verbe en marchant, ... ?



Chaque jour, anime* 10 minutes d'exercices en classe !

**changer d'animateur 1-2 x par semaine*

Propose-t-il 3 types d'exercices (muscultation, équilibre, coordination) ?

Réussit-il à expliciter un jeu ou une estafette ?



Deviens « mini-coach » en initiant des élèves de 4-8 ans !

S'investit-il dans la préparation et la réalisation d'un projet (après-midi de sport, jardins d'agrès, jeux de récréation, patinoire, ...)?

Sait-il communiquer avec les plus jeunes (langage adapté, aide, démonstrations, ...)?

Manifestations et fêtes

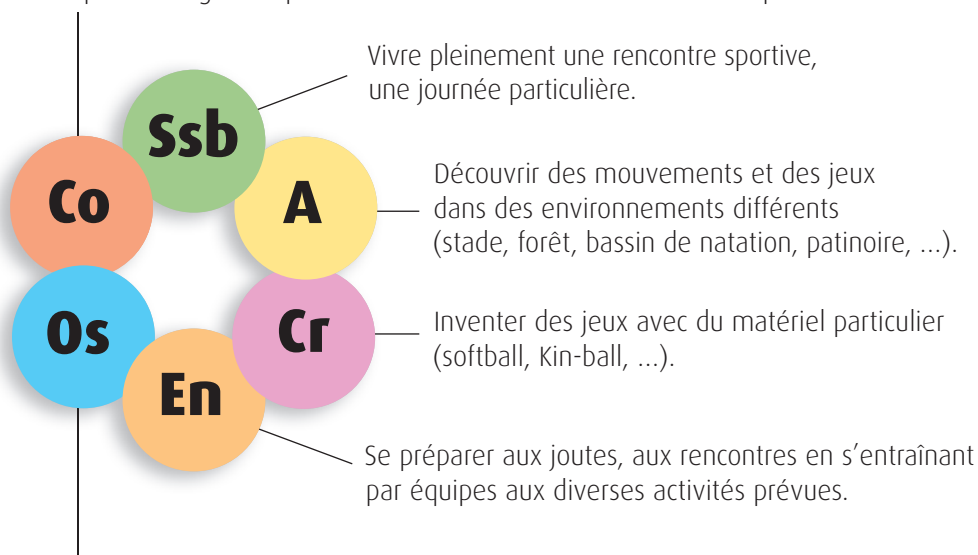
Participer à l'organisation et vivre des journées en lien avec le sport

10-12 ans

CM 21 - CM 24



Au sein d'une équipe, participer activement et avec fair-play à une manifestation sportive. Organiser pour la classe une initiation à un nouveau sport.



Tenter de nouveaux défis en toute sécurité.

Présenter et/ou démontrer à toute la classe son sport favori.

Manifestations et fêtes

AUTRES ASPECTS (p. 12-15)

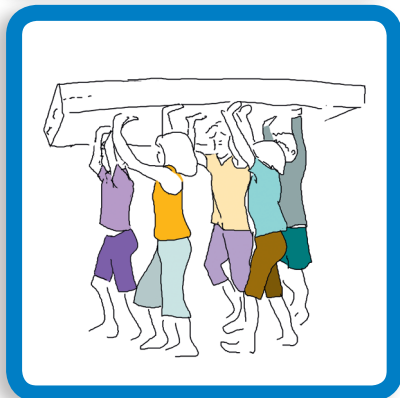


Découvre de nouvelles activités* et d'autres lieux!

**relais-triathlon, cross, spectacle, rallye sportif, concours de statues, ...*

L'élève s'engage-t-il avec enthousiasme tout en respectant autrui?

Transfère-t-il des mouvements déjà acquis dans d'autres situations?



Participe à la mise sur pied d'une journée sportive!

Est-il capable de participer à l'organisation (transport de matériel, gestion d'un atelier destiné à des élèves de 4-8 ans, ...)?

S'intègre-t-il au projet, à une équipe?



Imagine des activités* découlant de la journée!

**exposition, présentation avec film ou documentaire sur divers thèmes (respect, nature, intégration, ...)*

Quelle analyse fait-il d'une journée sportive et de son effet sur la santé?

Peut-il devenir reporter-photographe, rédacteur d'un article?