

Classe : 3-4P et 5-6P **Lieu :** Aubonne

Thèmes et intentions : apprendre à libérer son énergie de manière contrôlée en respectant ses partenaires et les règles établies.

Ressources : 1er cycle primaire: 3ème année CM 11-Man. 3: broch. 2 pp.13 et 14; broch. 3, p.13-Fiches 6-8 ans: 20 / 4ème année CM 11 / Man. 3: broch. 3 : pp. 27 et 28 / Fiche EPS 38 (6-8 ans)// 2e cycle primaire: 5ème année CM 24/5.20 / Man. 3: broch. 5 pp.9, 26 à 29 / Fiches 8-10 ans 55, 59, 60, 72, 77 / 6ème année CM 21/6.20 / Man. 3: broch. 3, pp.27 à 29/ Fiches 8-10 ans: 38 et 39

1ère partie: 20'

1.-Saluer avec son corps: au signal, tous les enfants se saluent en touchant la partie du corps que le moniteur aura communiqué. Le nombre de touches est également communiqué. Par exemple: toucher l'épaule droite de 5 enfants différents - ou - la queue de souris: course dans la salle avec sautoir accroché au short: attraper le sautoir et le mettre autour de taille, celui qui a perdu sautoir va en chercher un autre - ou - pince mi - pince moi: les enfants sont par 2. Un nombre équivalent de pinces à linge sont accrochées à leurs vêtements (aux manches, à la taille, devant, derrière). Enlever le plus vite possible les pinces à linge de son partenaire au signal.

2.- Pendule par 3 ou 4: Un enfant se tient entre deux autres, de telle manière à ce qu'il soit en face de l'un et tourne le dos à l'autre.

L'enfant au centre devient alors aussi dur que de la pierre et se laisse tomber en avant. Les autres enfants le retiennent par les épaules et le balancent doucement en avant et en arrière. Variante: à 4 - ou - L'hélicoptère: un élève à 4 pattes, le 2ème est l'hélice qui tourne au-dessus de lui.

3.- Les bûcherons et les rondins: A joue le rôle du rondin de bois, il est à plat ventre, les bras dans le prolongement du tronc (les bras touchent les oreilles). B à genoux à côté de lui va faire rouler le rondin en le faisant tourner lentement dans l'axe, en avant, en arrière.

4.- Les crêpes: 2 groupes A et B. des tapis sont placés dans la salle à l'endroit et à l'envers. A doit les mettre à l'endroit, B à l'envers.

5.- Faire du bruit avec les tapis : par 2 ou 4, lever et lâcher les tapis. Quel groupe fait le plus de bruit?

2ème partie: 30'

6.- Duel avec balles sur un tapis: deux enfants tiennent une balle chacun entre leurs genoux. Ils doivent la protéger en essayant de faire tomber celle de leur adversaire au sol.

7.- Limace et salades (foulards ou anneaux): le joueur B (la limace) se couche sur le ventre, le joueur A l'immobilise. Au signal, B essaie de toucher la « salade » (balle) qui se trouve placée devant lui (à 1m50 / 2m environ).

Interdiction de tenir les chevilles. Salade sur le tapis et élèves par terres ?

8.-Coq: accroupi face à face, pousser l'autre pour le déséquilibrer, mains contre mains (les mains sont ouvertes).

9.- Le renard et la poule (jeux de mouvement): un enfant joue l'aigle, l'autre la poule et tous les autres les poussins, qui se tiennent les uns derrière les autres par les hanches derrière la poule. Le renard essaie de capturer le dernier poussin de la colonne (de le séparer des autres ou de le toucher). S'il y parvient, le poussin devient renard à la place de l'autre.

10.- Combat à la frontière (tapis en largeur): deux enfants sont l'un en face de l'autre, séparés par une frontière (ligne) et se tiennent par la main. En se tirant et en se déséquilibrant, ils essaient de faire passer l'adversaire de l'autre côté de la frontière.

Variante:

Sur une jambe

11.- Pompes de sumo (sortir son camarade du tapis): deux enfants se font face, couchés sur ventre sur un matelas. La tâche consiste à faire sortir son adversaire du matelas. Les deux enfants se combattent en position de pompes épaule contre épaule (photo).

Le combattant sera déclaré perdant, à la fin du temps imparti, lorsqu'une partie de son corps (excepté les pieds et les mains) sortira du tapis.

12.- Dépose des oeufs (5 tapis et cerceaux, 1 caisse au bout, 4 défenseurs): un enfant doit garder un cerceau au sol. L'autre enfant essaye d'y déposer un œuf (balle).

RAC

12.-Prévision météo sur le dos: soleil, vent, pluie, grêle, neige: toutes ces prévisions seront simulées sur le dos du partenaire - ou - massage