



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Vienne



**30' d'activité  
physique au C1**

## Ballon - Château

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux pour délimiter les espaces / zones, quilles, ballon.

Espace d'évolution : cour, salle de motricité, stade ou autres

### Entrée dans l'activité :

Déplacement des élèves en marchant dans la même direction (autour d'un circuit). En suivant les indications de l'enseignant-e, les élèves se déplacent comme le cheval (bras tendus devant, imiter le galop), l'araignée (à 4 pattes, bassin en l'air), le crabe (même chose mais déplacement latéral), le canard (avancer accroupi), la chenille (assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains au sol. Avancer en poussant et en tractant avec les pieds), le lapin, la grenouille.

### Phase motrice :

#### 1ère situation :

Chaque enfant attaquant a un ballon et le groupe doit faire tomber les quilles (lancers illimités).

2ème situation : même dispositif mais en insérant une contrainte de temps (2 minutes).

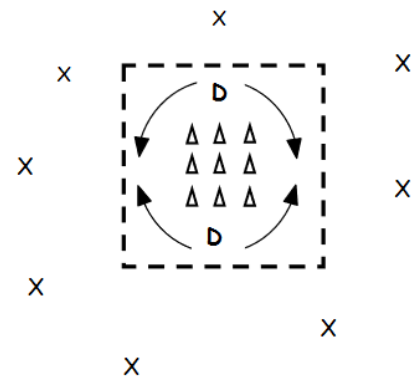
3ème situation : même dispositif mais avec une ou des zone(s) interdite(s) aux attaquants.

Autres variables possibles : limiter le nombre de lancers, varier la position des quilles, lancer dans différentes positions imposées, faire varier le matériel utilisé (ballons, balles, etc.), augmenter/diminuer le nombre de défenseurs.

#### Légende :

X : attaquant

D : défenseur



### Retour au calme ou temps de relaxation

Roulers de ballon : faire rouler le ballon sur les différentes parties de son corps, à l'avant ou à l'arrière, et inviter à être calme pour bien sentir où passe le ballon. Un camarade peut aussi faire rouler l'objet sur le corps d'un autre. On peut varier les ballons pour éprouver différentes sensations (ballon de baudruche, balle, balle de tennis) et diffuser une musique calme.

Conclusion : Les différentes sollicitations contribuent aux enjeux des domaines : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets & Collaborer, coopérer, s'opposer.