



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

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



**30' d'activité  
physique au C1**

## Oh mon ballon

Effectif : groupe classe

Matériel : 1 ballon de baudruche par élève, enceinte portable et smartphone pour musique

Espace d'évolution : salle de motricité

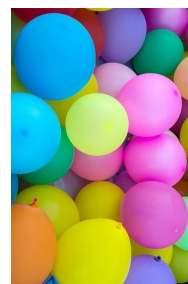
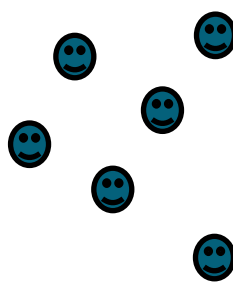
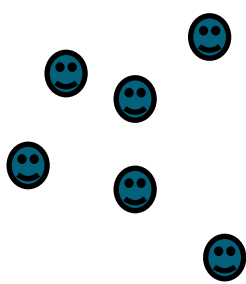
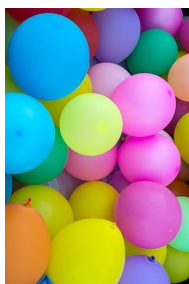
### Entrée dans l'activité :

Les élèves se promènent en marchant avec leur ballon. Au signal, ils s'arrêtent et effectuent une action avec ce nouveau compagnon de jeu (le lancer, le cacher, le faire rouler dans ses mains, sur son corps ou au sol, le frapper à une ou deux mains, l'agiter en le tenant par le nœud, ...) Au fur et à mesure, faire varier les déplacements : marche lente (grand pas), marche rapide (petit pas), en reculant...

### Phase motrice :

Les ballons «brûlants»: Les élèves sont répartis en deux équipes de part et d'autre d'un filet ou d'une corde tendue. Au signal les ballons deviennent brûlants et chaque équipe doit s'en débarrasser au plus vite. Pour se faire, les élèves doivent lancer un par un les ballons par-dessus le filet (ou de la corde) pour qu'ils atteignent le camps adverse. À la fin du temps imparti l'équipe qui possède le moins de ballons dans son camps remporte la manche.

Evolution possible : suspendre des cerceaux en hauteur dans lesquels les élèves doivent faire passer les ballons vers le camps adverse.



### Retour au calme ou temps de relaxation

Exercice de relaxation : les élèves bercent leur ballon. Puis assis les jambes allongées, chaque élève fait se déplacer (rouler) le ballon sur différentes parties du corps énoncées par l'adulte (ou par un camarade) : sur la tête, dans le cou, sur le ventre, sur les cuisses...respiration calme...5 minutes

Conclusion : Les différentes sollicitations de cette fiche contribuent aux enjeux du domaine : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.



7 minutes



