



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

Liberté
Égalité
Fraternité

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



**30' d'activité
physique au C1**

Vite à la maison !

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux pour délimiter les espaces / zones, tambourin (facultatif)

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

Entrée dans l'activité :

L'enseignant-e explique qu'il va frapper plus ou moins vite des mains (ou utiliser un tambourin) et montre aux élèves les deux pulsations (très distinctes pour les plus jeunes). Les élèves évoluent ensuite dans tout l'espace lentement ou rapidement en fonction des frappés perçus.

Phase motrice :

1ère situation :

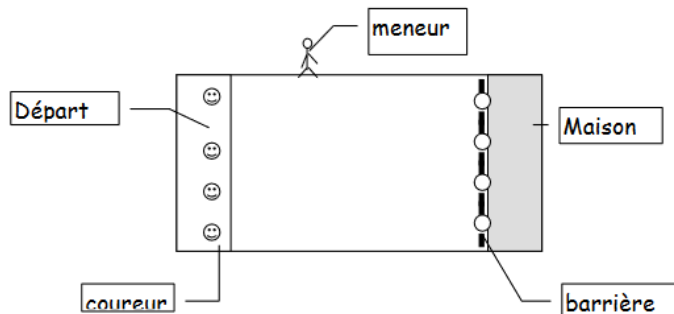
Les coureurs se placent le long d'une ligne de départ couvrant la largeur du terrain.

La barrière est effectuée par des élèves espacés, se tenant par la main bras écartés, le long d'une ligne.

Le meneur (l'enseignant-e) donne le signal de départ, les barrières sont ouvertes (lever les bras). Il donne ensuite un deuxième signal (20 secondes plus tard) pour fermer les barrières (baisser les bras).

2ème situation : même dispositif mais en imposant un mode de déplacement (quatre pattes, araignée, lapin, grenouille, pieds joints, cloche pied, etc.).

Autres variables possibles : se déplacer à deux (en se tenant pas la main, ou avec un lien), réduire ou augmenter la surface de jeu, insérer des obstacles, imposer de s'arrêter à un signal, transporter du matériel.



Retour au calme ou temps de relaxation

La petite étoile : les élèves imaginent qu'ils sont une petite étoile allongée sur le sable (inventer une petite histoire, elle est en vacances, elle a mis ses lunettes, elle est bien, le sable est chaud etc...), ils sont décontractés puis au signal, une grosse vague arrive : contraction de tout le corps. Reprendre trois fois.

Conclusion : Les différentes sollicitations contribuent aux enjeux des domaines : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées & Collaborer, coopérer, s'opposer.