

APQ 30 Semaine 1

Domaine athlétisme : courir sauter lancer (Groupe EPS 70)

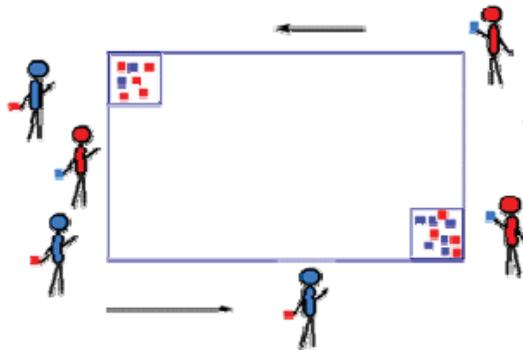
La course aux foulards

Les coureurs doivent prendre un foulard dans la corbeille à chaque passage et le déposer dans celle de l'équipe adverse, en suivant le sens de la course.

- Deux équipes ou plus si le nombre d'élèves est important.
- Parcours de 100 à 150 mètres, deux corbeilles remplies de foulards.
- Un chrono.
- Course de 4 à 5 min au CP, 6 à 7 min au CE1.

Au signal de fin de course, l'équipe gagnante est celle qui a le moins de foulards dans sa corbeille. Comportements : Course continue, Contrôle de son effort, effort continu.

Mettre en relation le fait que courir de manière continue permet de mieux remplir la corbeille adverse.



Circuit training

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux pour délimiter les espaces / zones, enceinte portable et smartphone pour musique

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

Entrée dans l'activité (10 minutes) :

A) Déplacement dans la même direction (autour d'un circuit) en variant les déplacements de manière progressive : marche simple (variation de la taille des pas, variation de la vitesse/fréquence, marcher sur la pointe des pieds, marcher sur les talons), déplacement en canard, déplacement à 4 pattes (ventral/dorsal) . 5 minutes

B) Mobilisation articulaire (échauffement des articulations de la cheville à la nuque en passant par les membres supérieurs). 5 minutes

Phase motrice (20 minutes) :

1ère situation : 4 minutes

Les élèves sont espacés de 2 mètres les uns des autres (les cerceaux peuvent servir à matérialiser les zones). Présentation des 4 exercices qui seront répétés avec pratique des élèves pour vérifier les positions.



Saut papillon



vélo sur le dos



squat



planche

2ème situation : 10 minutes

« Tabata » : enchaînement des exercices pendant 4 minutes -> 2 séries de 4 exercices de 20 secondes avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice.

Possibilité de faire 2 « Tabata ». Musique sur internet qui guide l'activité . Variables: simplifier/complexifier les exercices, augmenter/diminuer le temps d'exercice, augmenter /diminuer le nombre de répétitions...

Retour au calme: 6 minutes

Marche en travaillant sur la respiration. Passage au sol type « ma position préférée » (pratique corporelle de bien-être). Respiration guidée.

BALLON CHRONOMETRE

But : être l'équipe qui a mis le moins de temps à faire le tour de « l'horloge ».

Organisation :

terrain indifférent

1 ballon

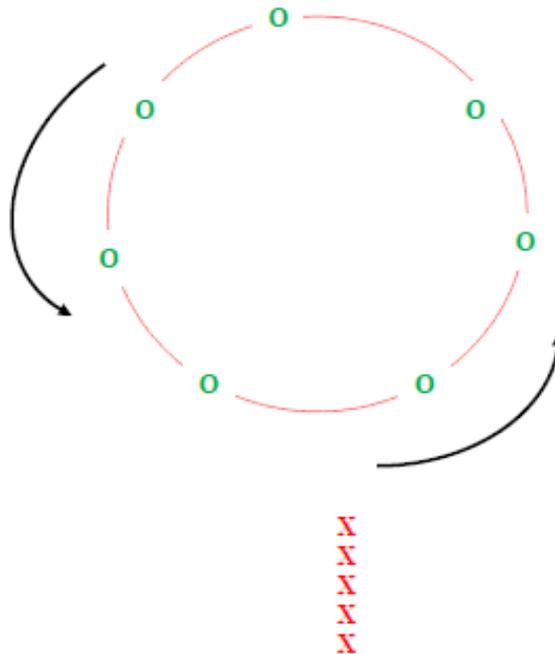
2 équipes : les passeurs en cercle (l'horloge) ; les coureurs en file

Règle : les joueurs de l'horloge se passent le ballon le plus rapidement possible et comptent les tours tandis que les joueurs de l'autre équipe, les coureurs, font l'un après l'autre en relais le tour de l'horloge.

On arrête la manche lorsque les coureurs sont tous passés.

On inverse les rôles.

On compare les résultats (1 tour correspond à 1 heure).



Domaine artistique (Groupe EPS 70)

Flash mob

<https://www.youtube.com/watch?v=J8X48d04SgQ>

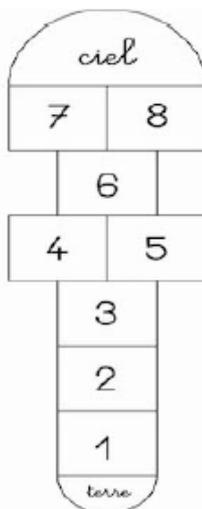
Jeu de récré

- Espace marelles

Il existe toutes sortes de marelles, ci-dessous une présentation de la marelle traditionnelle.

L'élève a son propre palet, jeton ou caillou, ou joue sans caillou pour les plus petits.

Le tracé peut être effectué à la craie.



Chaque joueur démarre la partie sur la case terre et doit lancer son caillou sur la case 1. Si le premier joueur loupe la case, c'est au deuxième joueur de lancer son caillou.

Si ce joueur réussit son tir il se lance : il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2, saute à cloche-pied dans la case 3, saute les deux pieds en même temps dans les cases 4 et 5 (pied gauche dans la case 4 et pied droit dans la case 5), saute à cloche-pied dans la case 6 et saute les deux pieds en même temps dans les cases 7 et 8. Le joueur saute pour faire demi-tour et fait le même trajet de retour. Arrivé sur la case 2, il se baisse pour ramasser son caillou puis saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour revenir à la terre.

S'il effectue le parcours sans faute, il recommence en lançant son caillou sur la case 2 et refait le parcours en sautant cette fois par-dessus la case 2 et en s'arrêtant sur la case 3 au retour pour récupérer son caillou. Et ainsi de suite jusqu'au ciel où le joueur lancera son caillou dans la case ciel pour faire le parcours une dernière fois. Le premier joueur à effectuer le parcours au complet est le gagnant !

Cette marelle traditionnelle est adaptable à l'infini :

Possibilité de rajouter des ronds, des carrés (pieds joints dans les ronds, 2 pieds dans les carrés, pieds écartés quand 2 carrés côte à côte, etc...) ; on peut tracer une marelle en carré, en escargot, etc...

Les élèves peuvent imaginer leur tracé en classe pour le tester ensuite.

Veiller à respecter les distances quand les enfants attendent (cerceaux par exemple) ; privilégier plusieurs tracés et moins d'enfants par groupe.