

AGIR , S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Proposition d'activités pour le cycle 1 mettant en jeu le corps et pouvant être fait dans la classe en période Covid dans le cadre des APQ

Activité 1: jeu du facteur

Compétences : mémoriser un itinéraire défini
ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements

Objectifs : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets
adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes
communiquer clairement pour donner une information précise

Matériel : utiliser les éléments présents dans la classe : chaises, tables, meubles...)
boîte qui symbolisera la boîte aux lettres
lettres fictives

Organisation/déroulement :

Chaque proposition de « parcours » est effectué par plusieurs enfants en même temps (6 maximum) qui peuvent commencer en décalé de quelques secondes ou en même temps. Les autres assis dans le coin regroupement ou à leur place observent et peuvent guider si les enfants qui effectuent le parcours si ils ne se souviennent plus.

Changer ou non le parcours proposé pour chaque groupe en fonction des réussites. La boîte aux lettres peut changer de place pour chaque proposition de parcours.

Consigne :

« Imaginez ensuite que vous êtes facteur. Je vous montre un chemin compliqué jusqu'à une boîte aux lettres (en passant autour ou sous les tables et les chaises, contournant un meuble etc.). Vous devez essayer de suivre exactement le parcours indiqué.

Variantes :

- Définissez plusieurs boîtes aux lettres et un chemin différent pour se rendre à chacune d'entre elles. Essayez de mémoriser tous les itinéraires. Réussirez-vous à vous en souvenir dans une semaine?
- Mettez-vous par deux. Imaginez que l'un de vous est le facteur et que l'autre est aveugle. Le facteur choisit un chemin pour se rendre à une boîte aux lettres. L'aveugle le suit en le tenant par l'épaule et en s'efforçant de mémoriser l'itinéraire, puis il essaye de réaliser le même parcours seul avec les yeux ouverts.

Prolongation : faire dessiner les parcours proposés.

Activité 2 : vélo de classe

Compétence : trouver le point d'équilibre et le conserver

Objectifs : renforcer les muscles des bras et du tronc
agir dans l'espace

Matériel: tables et chaises de la classe

Organisation/déroulement :

Chaque enfant est devant ou derrière sa table et tente de garder la position le plus longtemps possible.

A faire à plusieurs reprises

Consignes :

Appuyez vos avant-bras sur votre table et repliez vos jambes. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol

Pédalez les jambes en suspension pendant environ une minute ou le plus longtemps possible.

Variante

- Asseyez-vous sur votre chaise et tenez-vous au dossier. Levez les jambes et pédalez en l'air en changeant de cadence (tantôt en accélérant, tantôt en ralentissant)

Activité 3 : écrivain

Compétence : trouver un point d'équilibre et le conserver

Objectifs : renforcer les muscles de la ceinture abdominale
agir dans l'espace

Matériel: chaises de la classe

Organisation/déroulement :

En position assise chacun à sa place sur sa chaise, les enfants écrivent avec leurs pieds les lettres ou les chiffres proposés par l'enseignant ou les camarades, son prénom...

Consignes :

Asseyez-vous de côté sur la chaise et levez les jambes en l'air. En les gardant en l'air, essayez d'écrireavec les pieds.

Variante

- A 2 écrivez un chiffre en l'air avec vos pieds. Votre voisin réussira-t-il à les déchiffrer ? Changez les rôles

- A 2 écrivez une lettre en l'air avec vos pieds. Votre voisin réussira-t-il à les déchiffrer ? Changez les rôles

- Rameur: assis de côté sur la chaise, ramenez les genoux vers vous et tendez les bras en avant. Tendez ensuite les jambes en ramenant les bras vers vous comme pour ramer.

- Cycliste: assis au bord de la chaise, levez les jambes et pédalez. Alternez les petits mouvements rapides et les mouvements amples et lents.

