**La musique m’emporte !**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**1.d** … s’exprimer avec son corps à travers la musique

**Matériel :**

* musique
* assiettes



**Descriptif :**

Quand il n’y a pas de musique, les élèves sont des statues. Quand la musique est jouée, alors ils deviennent libres de bouger comme ils veulent jusqu’à la prochaine interruption.

Changer régulièrement les styles de musique et discuter de ce que cela inspire aux élèves.

**Règle :**

* Interdiction de courir, de crier et de toucher les autres élèves.

**Variante :**

* Donner des contraintes : ne bougez que le haut/le bas du corps ; rester assis ou couché ; avec une main dans la poche ; etc.
* Se mettre dans la peau d’une princesse/d’un prince, d’un chevalier, d’un musicien, d’une personne âgée …
* Délimiter 4 pistes de danse à l’intérieur desquelles les élèves doivent danser par deux ou en groupe (l’enseignant donne éventuellement quelques idées dans un second temps : se tenir par les mains, par les hanches, les épaules, face à face, etc.)
* Par deux, choisir une figure facile et l’entraîner sans musique. Puis se déplacer ensemble sur la musique et réaliser sa figure à chaque interruption. Qui veut montrer sa figure aux autres élèves ?

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

**Circuit d’agilité avec engins à main**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**1.g** … maîtriser les gestes de base avec un engin à main

**4.a** … maîtriser les gestes de base avec une balle

**Matériel :**

* 12 cerceaux
* 3 ballons de baudruche
* 3 ballons en mousse
* 3 ballons élastiques
* 3 cordes à sauter
* 4 tapis
* 1 banc

**Descriptif :**

Circuit intégrant des mouvements de base avec ballon, cerceau et corde.

1. Faire tourner le cerceau sur place comme une pièce de monnaie et sauter dedans-dehors plusieurs fois dès que cela devient possible.
2. Frapper 5 fois très fort le ballon de baudruche en l’air.
3. Dans un cerceau (sécurité), tourner la corde pliée en deux au-dessus de sa tête, comme une pale d’hélicoptère. Faire 10 tours.
4. Faire rouler un cerceau pour qu’il passe dans le couloir entre deux tapis au sol ; le rattraper de l’autre côté.
5. Lancer et rattraper 5 fois un ballon en mousse au-dessus de sa tête.
6. Frapper un ballon par terre pour qu’il rebondisse et finisse sa course derrière un banc couché dans l’angle de la salle.

**Organisation :**

Circuit :

* Des groupes de 3-4 élèves commencent chacun à un autre poste afin d’éviter trop d’attente au départ.
* Prévoir environ 3 engins par exercice.
* Dès que l’élève a réalisé l’exercice, il passe directement au suivant.
* En cas d’attente à un poste, les élèves ont le choix de passer au prochain ou d’attendre.

**Règle :**

* Avant de continuer le circuit, l’élève remet en place le poste comme il l’a trouvé.
* Ce n’est pas une course !

**Variante :**

Co-évaluation par paire. A fait un tour complet et B le suit et l’observe. A la fin du tour, l’observateur donne une médaille d’or (sautoir jaune) à son partenaire s’il a réussi tous les exercices, une médaille d’argent (bleu) s’il a presque tout réussi (2 exercices pas réussis sur les 6), sinon une médaille de bronze (rouge) en indiquant les exercices réussis ou non.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

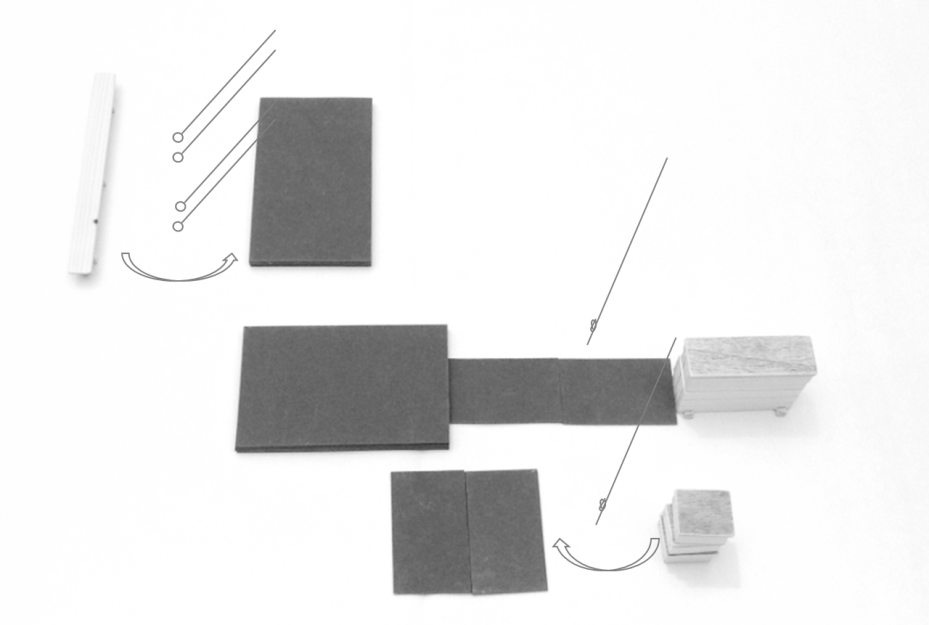
…

**Rivières de crocodiles**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**2.d** … se balancer



**Matériel :**

* anneaux
* cordes
* 1 banc
* 2 gros tapis
* 1 tapis de 16cm
* tapis
* 1 grand caisson
* 1 petit caisson

**Descriptif :**

Tarzan essaie de franchir les rivières à l’aide de corde ou d’anneaux sans mettre les pieds dans l’eau, pour rejoindre l’autre rive (gros tapis ou tapis de 16cm). Le banc placé de manière oblique permet de différencier la distance (au choix de l’élève). Aux cordes, la hauteur de départ est modulable avec les caissons.

Conseil pour la hauteur des anneaux : debout sur le banc, l’élève doit juste pouvoir attraper les anneaux.

**Organisation :**

Sous forme de poste ou intégré dans un circuit.

**Règle :**

* Il est possible de se balancer 2x en avant, après quoi il faut lâcher l’engin.
* Le précédent renvoie l’engin au suivant.

**Variante :**

Aux anneaux, partir à deux simultanément en tenant chacun un anneau, et lâcher après un balancer (pas de retour, sinon il y a risque de collision).

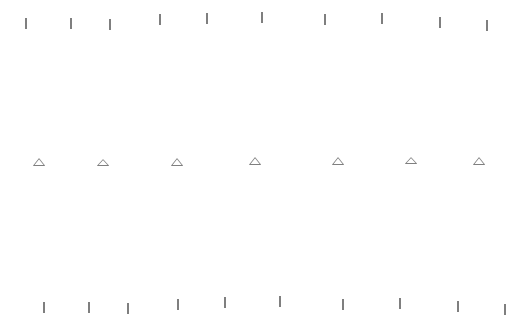
**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

**Bowling par équipe**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**4.a** … maîtriser les gestes de base avec une balle



**Matériel :**

* 24 massues
* 1 ballon mousse par élève
* assiettes
* sautoirs

**Descriptif :**

Deux équipes (avec sautoirs) sont chacune dans une demi-salle, tous les élèves avec un ballon au départ. Au signal, ceux-ci doivent le rouler pour tenter de faire tomber les quilles d’en face. Les adversaires peuvent intercepter.

Quelle équipe fait tomber en premier 8/toutes les quilles adverses ?

**Règle :**

* Interdiction de franchir la ligne médiane.
* Possibilité de récupérer n’importe quel ballon dans son camp.
* Une quille tombée reste par terre.

**Variante :**

* Jeu dans la longueur plutôt que la largeur de la salle.
* Les élèves peuvent choisir où ils veulent placer leurs quilles au départ, n’importe où dans leur terrain. Ils peuvent ensuite la défendre mais dès qu’elle tombe, ils viennent la déposer dans un cerceau défini, au bord du terrain.
* Les ballons ne sont plus roulés mais lancés.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**