

Fiche élémentaire : « Activités physiques »

S1 S2 **S3** S4 S5

LES JEUX D'ADAPTATION A DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS

JEUX D'ÉLASTIQUES

Actions dominantes :

Sauter en s'adaptant à la hauteur de l'élastique
Défier ses camarades
Plaisir

Terrain : 2m x 2m

Nombre de joueurs : 3

Matériel :Un élastique d'environ 3 mètres de long attaché aux extrémités.

Pour jouer :

Deux personnes doivent se tenir à l'intérieur de l'élastique et bien le tendre sur leurs chevilles pieds écartés d'une largeur d'épaule, pendant qu'une troisième personne effectue une série de bonds et de sauts.

Le premier joueur qui réussit toutes les séries de sauts jusqu'aux aisselles a gagné.

La personne au milieu place ses deux pieds à l'intérieur de l'élastique et suit des séries de sauts telles que :

Sauter et atterrir les deux pieds à l'extérieur.

Sauter et atterrir les deux pieds à nouveau à l'intérieur.

Sauter et atterrir un pied à l'extérieur et l'autre à l'intérieur.

Sauter et atterrir les deux pieds à nouveau à l'intérieur.

Sauter et atterrir un pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.

Sauter et atterrir un pied à l'extérieur et l'autre sur l'élastique.

Sauter et atterrir les deux pieds sur l'élastique.

Levez l'élastique plus haut et répétez la série. Lorsque l'élastique est trop haut pour sauter par-dessus, le joueur change de place avec l'une des personnes qui tient l'élastique. Une autre série plus complexe est proposée.

Règles :

Quand le joueur se trompe, il laisse sa place à un des joueurs qui tient l'élastique qui démarre alors le même cycle. Quand c'est à nouveau son tour, le premier joueur peut reprendre là où il s'était trompé.

Variantes :

Variation des sauts, les épreuves

Introduire des comptines

Sauter à deux en se tenant les mains

LES ACROBATES

Actions dominantes :

Exécuter des figures acrobatiques gymniques
Se renverser, rouler

Terrain : tapis, sol amortissant les chocs et chutes, 2m x 2m

Nombre de joueurs : de 2 à 4

Matériel : des fiches de figures acrobatiques gymniques, de pyramides humaines, classées niveaux de difficultés, fiches des règles d'or.

Pour jouer :

Il faut reproduire les figures des fiches en respectant les règles d'or.

Toujours être à deux au moins : un acrobate, un pareur

Organisation :

Des acrobates, des pareurs

Des fiches comme : « la roue », « la roulade », « l'appui tendu renversé »,

« pyramides à 2 », « pyramides à 3 »...

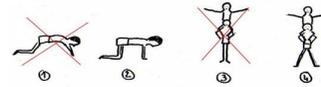
Règles d'or:

- Ne pas faire mal, Ne pas laisser faire mal, Ne pas se laisser faire mal
- Quatre appuis sont interdits car dangereux : la tête, le cou, le creux des reins et l'arrière de la cuisse.

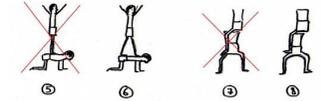
- Utiliser les points d'appui autorisés et stables.
- Monter et descendre doucement ne pas sauter...
- Aucun bijou, cheveux attachés, pieds nus.

Règles de sécurité

Les ancrages au sol :



Les points d'appui :



Les prises de mains :



Contrôle réciproque au niveau des poignets



Contrôle poing sur main



Prise main sur coude



Prise à 4 mains



Prise de main utilisée pour les lancers ou les franchissements

Variantes :

Créer des enchaînements

Créer des chorégraphie

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

Revue EPS, le cirque à l'école

LE PARCOURS PHOTOS

Actions dominantes :

S'orienter
Coopérer

Terrain : La cour

Nombre de joueurs : de 2 à 30

Matériel :

Jeu de 20 photos en double pour 10 enfants

Pour jouer :

Par 2 ou 3, munis d'une photographie, il s'agit de retrouver le lieu de prise de vue et de s'y rendre pour y découvrir un indice. Cet indice peut se présenter sous la forme d'une image ou d'une photo illustrant une posture d'équilibre.

Il s'agit alors, sur place, de mimer la posture afin de la mémoriser pour être capable de la reproduire de retour auprès du meneur de jeu.

Après une bonne réponse, l'équipe reçoit une nouvelle photo.

Pour gagner :

Pour gagner il suffit de découvrir le maximum de lieux de prise de vue.

Organisation :

Des joueurs, un meneur/arbitre du jeu

Règles :

Reproduire une figure d'équilibre en fonction de la photographie retrouvée

Variantes :

- sur une carte, indiquer par des couleurs ou de numéros les endroits où on trouve des postures
- retrouver des animaux, des lettres, des chiffres, des morceaux de puzzle, des opérations à effectuer, des textes à reconstituer, des indices pour retrouver un trésor...

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/IENPau1/Nouveau%20site/EPS/Orientation/QUELQUES%20JEUX%20D%27ORIENTATION%20AU%20CYCLE%202.pdf>