

Fiche élémentaire : « Activités physiques »

S1

S2

S3

S4

S5

LES JEUX ATHLÉTIQUES ET A PERFORMANCES

LA TRAVERSÉE DE LA RIVIÈRE

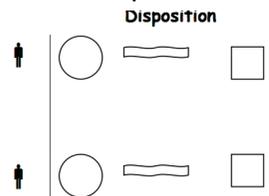
Actions dominantes :

Adapter ses déplacement

Jouer pour son équipe

Développer l'esprit collectif

Terrain : Deux lignes de courses d'au moins 2m de large, avec des zones de départ et d'arrivée marquées



Nombre de joueurs : de 8 à 16 joueurs

Matériel :

Trois morceaux de carton par joueur

Un cerceaux par équipe pour marquer le départ

Un tapis ou une zone d'arrivée par équipe

Pour jouer :

Réussir à traverser la rivière sans tomber à l'eau.

Les joueurs sont sur une ligne de départ avec trois morceaux de carton de différentes formes et de grandeurs.

Ils doivent rejoindre l'autre rive sans se mouiller les pieds. Pour cela ils utilisent les morceaux de carton, en guise de pierre, pour traverser la rivière.

Ils posent donc un premier carton pour le premier pied, puis un deuxième pour le second pied, puis posent le troisième carton pour avancer, ils récupèrent le premier qu'il utilisera pour avancer d'un pas, etc.

Pour gagner :

L'équipe gagnante est la première qui a traversé la rivière.

Règles :

La distance entre le cerceau et le tapis doit être la même pour chacune des équipes.

Le nombre de joueurs doit être le même pour chaque équipe.

Lorsqu'on tombe à l'eau, on doit rejoindre la queue de la file.

Variantes :

Deux morceaux de carton

Poser des obstacles sur la traversée type banc

Faire la traversée en sautant à pieds joints, à cloche pieds, en reculant.

Faire la traversée en sautant à la corde

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

Fiches de jeux pour l'école maternelle, Revue EPS

https://www.revue-eps.com/fr/48-fiches-jeux-pour-l-ecole-maternelle_n-19.html

JEUX DE CORDE À SAUTER

Actions dominantes :

Sauter en rythme
Développer ses capacités d'endurance

Se défier

Nombre de joueurs : 2 à 8

Matériel : Une corde à sauter par joueur, ou une corde pour deux

Pour jouer :

Etre au moins deux

Sauter simplement sur place , la corde tournant vers l'avant

Pour gagner :

Sauter le plus grand nombre de fois sans se prendre les pieds dans la corde en défiant son(ses) camarade(S)

Règles :

Sauter sur place et s'arrêter quand la corde s'est prise dans les pieds.

Variantes :

La corde tourne vers l'arrière

La corde est croisée et décroisée alternativement

La corde fait deux tours lors d'un seul saut, trois tours...

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

Le manège :

Les enfants se placent en cercle et le meneur se met au milieu. Il tient la corde par un seul bout et la fait tourner autour de lui au ras du sol. Les autres enfants doivent sauter par-dessus la corde sans la toucher, sinon ils sont éliminés. Le dernier qui reste a gagné ! Variez la vitesse, le sens de rotation.

Le binôme

Deux enfants se tiennent par la taille et chacun tient une extrémité de la corde. Ils doivent sauter en même temps tout en faisant tourner la corde à la même vitesse.

A trois

Deux enfants font tourner une corde à sauter pendant qu'un troisième saute par-dessus. Variante : un des tourneurs annoncent des actions (« touche ton menton » ou « saute à cloche pied») pour que le sauteur les accomplisse tout en sautant jusqu'à ce qu'il se trompe. Puis le joueur qui donnait les actions devient sauteur.

DANS LA CIBLE

Actions dominantes :

Développer le lancer précis

Mesurer sa performance

Terrain : mur

Nombre de joueurs : de 1 à 3

Matériel :

Cibles velcro à points

Trois trio de balles scratch de trois couleurs différentes

Pour jouer :

Chaque joueur lance à son tour les trois balles scratch d'affiler. Les balles viennent se coller sur la cible dans une zone à points.

Les points sont additionnés.

Pour gagner :

Le gagnant est le joueur qui réussit à faire le maximum de points.

Organisation :

Une à plusieurs cibles sont accrochées au mur.

Une zone de lancer à 3m du mur est tracée.

Règles :

Être à 3m au moins de la cible

Seules les balles accrochées sont comptabilisées.

Variantes :

Placer les cibles plus ou moins haut

Placer les cibles au sol

Augmenter la distance entre le lanceur et la cible

Choisir un nombre total à atteindre en premier (le premier qui atteint 25 a gagné, 130,...)

Viser assis, à genoux, sur un pied...

Pour aller plus loin , d'autres jeux :

Fiches de jeux pour l'école maternelle, Revue EPS

https://www.revue-eps.com/fr/48-fiches-jeux-pour-l-ecole-maternelle_n-19.html