




l'école bouge

OFSP
2532 Macolin

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

La danse des flocons

5-8 personnes, 1 ballon: chaque groupe essaie de maintenir le ballon en l'air le plus longtemps possible (1 contact max. par personne). Quel groupe arrive à faire virevolter son «flocon de neige» dans les airs le plus longtemps possible?



10'



Devoir à la maison!

Fais une belle promenade avec ta famille pour admirer la nature en hiver!

Remplis le sachet

A 2 ou à 3, fabriquez un sachet de la Saint-Nicolas (en papier, carton, plastique, ...). Pendant qu'un élève tient le sachet, les autres essaient de le remplir en lançant des objets de puis une distance de 2 à 4 m. On change les rôles.

10'



Traces dans la neige

A deux: écris avec ton doigt un chiffre, une lettre ou un mot entier sur le dos de ton camarade. Devine-t-il ce que tu as écrit?

5'



Clins d'œil

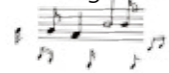
Groupés par 2 (A devant B), formez un cercle. Les B ont les mains dans le dos. Un élève reste seul (C): il essaie de trouver un partenaire en faisant un clin d'œil à un élève A. A essaie alors d'échapper à B pour venir se placer derrière C. Si A réussit à s'enfuir, c'est au tour de B de cligner de l'œil.

15'



Concert de Noël

Les élèves forment un cercle. L'un d'eux quitte la salle. Le groupe désigne un chef d'orchestre. Celui-ci exécute des mouvements que tous doivent reproduire immédiatement (p. ex. sauter, taper dans les mains, etc.). L'élève qui était sorti à 3 essais pour deviner qui est le dirigeant?



10'



Memory humain

Un élève quitte la pièce. Les autres forment des paires et conviennent d'un signe (grimace, bruit avec les mains). Ils se dispersent et forment un cercle. L'élève qui est sorti revient. Il choisit 2 personnes qui montrent leurs signes. Si c'est le même, elles s'assoient. Après combien d'essais les paires sont-elles assemblées?

15'



Devoir à la maison!

Avec ta famille, montez 300 marches; de là, admirez le panorama virtuel de la coupole du Palais fédéral.

A quelle altitude vous situez-vous approximativement?

5'



Donne et prends!

A deux, une balle: placez-vous dos-à-dos. Avec le buste seulement, tournez-vous vers la gauche et passez la balle à votre partenaire. Puis tournez le buste à droite et reprenez la balle.

Variante: passez-vous la balle par dessus vos têtes, puis sous vos jambes.

5'



Moules à biscuits

5-8 personnes, 1 corde: formez un cercle avec la corde; chaque élève tient la corde (l'un deux tient les deux bouts). Sans lâcher la corde et sans parler, essayez de reproduire la forme indiquée (p. ex. une étoile, un cœur, une lune, un triangle, etc.)

10'



Devoir à la maison!

En imitant les gestes du pantin et au rythme d'un métronome, essaie d'épeler les noms des membres de ta famille, dans les deux sens.

Variante: invente tes propres sauts.



10'



Nœud gordien

2 groupes: chaque groupe forme un cercle. Les yeux fermés, chacun cherche deux mains libres et les tient fermement. Puis chaque groupe essaie de défaire le nœud sans lâcher les mains. Quel est le groupe le plus rapide?

10'



Jeux de doigts

Echauffement: avec le pouce, touche successivement le bout de tous les doigts de la même main: pouce-index, pouce-majeur, etc. (les 2 mains). Essaie aussi dans l'autre sens. **A deux:** joignez vos mains en crochets en laissant le pouce libre; puis essayez d'abaisser le pouce de votre camarade pendant 5 secondes.

5'



Devoir à la maison!

Place-toi debout sur un objet mou (gros coussin, linge plié). Essaie, sur un pied, de garder l'équilibre pendant environ une minute. Change de jambe.

Variante: avec les yeux fermés.

Chemin de l'école

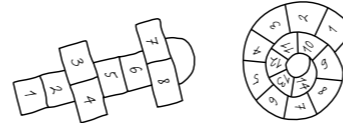
Essaie de rentrer à la maison en sautant.

Tu peux sauter sur un pied, sur les deux ou sautiller d'un pied sur l'autre, à toi de choisir.

ATTENTION: traverse les routes en marchant!

La marelle

4-5 élèves: pendant la pause, dessinez une marelle à la craie sur le sol ou dans la neige, en la tassant avec vos pieds. Expliquez-vous mutuellement les règles du jeu et testez-les.



Devoir à la maison!

Serre fermement un foulard avec tes orteils et lèves-le bien haut. Arrives-tu à le passer à quelqu'un d'autre sans le faire tomber?

Variante: la famille forme un cercle et fait passer le foulard.

JOKER!

Aujourd'hui, la classe peut choisir la case du calendrier qu'elle souhaite ouvrir encore une fois!



Devoir à la maison!

Construis chez toi un bonhomme de neige! (s'il n'y a pas de neige: un bonhomme en feuillage, ou une sculpture avec des matériaux naturels...)



Sauts en étoile

Posez une gomme par terre et sautez à pieds joints par-dessus la gomme: en avant, en arrière, à gauche, à droite – essayez en sautant de décrire la forme d'une étoile.

5'



Réchauffe ton nez

Avec la main gauche, touche ton oreille droite, et avec la main droite touche ton nez. Essaie maintenant d'inverser les gestes, de façon à toucher ton nez avec la main gauche et à toucher ton oreille gauche avec la main droite.

5'



Roule la pâte

Roule un crayon avec la paume de la main d'avant en arrière (p. ex. sur la table, la jambe).

Variante: assis, essaie de rouler le crayon sous tes semelles ou entre tes paumes.

10'



Devoir à la maison!

Essaie de sauter à la corde pendant 10 minutes (en avant, en arrière, en courant, en réalisant des figures artistiques, ...).



L'objet mystère

2 groupes, 2 foulards: chaque groupe apporte devant la classe un objet caché sous un foulard. Chacun leur tour, les élèves de l'autre groupe essaient de deviner, au toucher, quel est l'objet placé sous le foulard.

10'



