

Education physique avec distance – Une leçon riche en couleurs

Les rayons de soleil et la hausse des températures invitent à se dépenser à l'air libre. Avec très peu de moyens, vous pouvez organiser une leçon d'éducation physique attractive. Il vous suffit d'une cour d'école, de quelques craies, et c'est parti!

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 4 ans et plus
- Degré scolaire: cycle 1
- Niveau d'apprentissage: acquérir

Auteurs: Daniela Brönnimann et Patricia Steinmann

Objectifs d'apprentissage

Fidèle à la devise «Rire, apprendre et réaliser une performance», cette leçon aborde de multiples aspects:

- Les élèves se dépensent avec plaisir grâce à une leçon variée et adaptée à leur niveau qui intègre craies, couleurs, formes, métaphores, jeux et petites histoires. Ils sont aussi invités à se montrer créatifs!

- Les élèves entraînent notamment les formes de base «courir et sauter». Ils sollicitent le système cardio-vasculaire, la vitesse et l'agilité. En multipliant les sauts et autres bondissements, ils renforcent de plus leur appareil locomoteur.
- Les élèves mémorisent des couleurs et des formes et sont capables de les restituer. Ils exercent leurs capacités cognitives, notamment l'attention, en résolvant des tâches en mouvement.
- Les élèves sont impliqués dans la conception des jeux; ils apprennent ainsi à endosser des responsabilités au sein de la classe ou du groupe.

Indications

Pour pérenniser un jeu au-delà de la prochaine averse, les élèves peuvent dessiner des aires de jeu dans la cour de récréation avec des peintures résistantes à l'eau, ceci dans le cadre du cours ACM ou d'une semaine thématique.

	Temps	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5'	<p>Préparer l'étang (aire de jeu)</p> <p>Chaque élève dessine sur le cercle un des trois animaux de son choix: poisson, grenouille, escargot.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animaux du zoo • Fleurs • Autos • Formes géométriques • Etc. <p>Matériel: Craies de trottoir, le pourtour du cercle est défini par l'enseignant.</p>	 <p>Ce cercle est le lieu de rassemblement pour tous les élèves et constitue le fil rouge de la leçon.</p>
	5'	<p>Chaises musicales</p> <p>Les élèves se déplacent en courant sur le terrain de jeu jusqu'au signal de l'enseignant qui annonce un animal: poisson, grenouille ou escargot. Si c'est le poisson, tous les enfants courent pour prendre place sur un dessin le représentant (un élève par poisson). Ceux qui n'ont pas trouvé de place libre reçoivent un gage.</p> <p>Tâches possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10× sauts de grenouille • 10× pantin • 10× sauts sur une jambe • Toucher des objets autour de la cour de récréation • Idées émises par les enfants 	<p>Etang tel que préparé.</p>

	Temps	Contenus	Illustration/Organisation
Mise en train	5'	<p>Qui va à la chasse perd sa place</p> <p>Chaque élève se tient debout sur son dessin. L'enseignant, au milieu de l'étang, annonce un animal, par exemple «grenouille». Toutes les grenouilles changent alors de place. L'enseignant entre en jeu et saute sur un dessin libre. Un élève se retrouve donc bredouille. Il prend place au milieu et annonce le nom du prochain animal.</p>	Etang tel que préparé.
	10'	<p>Estafette 1: Colorie ta fleur</p> <p>Chaque équipe reçoit différentes craies de couleur. Au signal, le premier coureur choisit une craie, sprinte jusqu'à la fleur, colorie un pétale et revient pour passer le relais au suivant qui prend une autre couleur et fait de même. Quelle équipe a terminé sa fleur la première?</p> <p>Estafette 2: Copie conforme</p> <p>Ici, l'enseignant colorie une fleur pour chaque équipe avec au minimum six pétales. Le but: courir vers le modèle, revenir au départ, dessiner un pétale avec la bonne couleur et passer le relais au coureur suivant. L'estafette se termine quand la fleur est parfaitement reproduite.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etoile • Autre motif • Enfant 	<p>Petits groupes de deux ou trois élèves. L'enseignant dessine au préalable une fleur pour chaque équipe avec au minimum six pétales. Seul le pourtour est tracé.</p> 
	5'	<p>Mon beau miroir</p> <p>Deux élèves se tiennent face à face avec un miroir imaginaire (ligne) qui les sépare. De chaque côté sont dessinés des cercles de couleur. Un enfant saute d'un point à l'autre et son camarade l'imité, comme s'il était son reflet dans le miroir.</p>	
Partie principale	20'	<p>Marelle aquatique 1: les grenouilles</p> <p>Les grenouilles essaient de gagner l'autre rive en sautant d'un nénuphar à l'autre. Attention: personne ne doit tomber dans l'eau!</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec combien de sauts les élèves traversent-ils l'étang? • A montre un chemin, B l'observe et emprunte la même voie. 	<p>L'enseignant dessine un grand étang. Les élèves le couvrent de nénuphars en veillant à varier les espaces entre les feuilles.</p> 

Temps Contenus

Illustration/Organisation

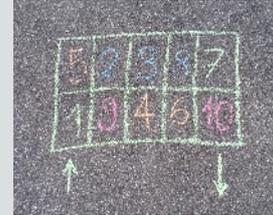
Marelle 2: Calculs bondissants

Les élèves sautent d'un chiffre à l'autre le plus vite possible en respectant l'ordre (de 1 à 10). Les camarades sur le côté contrôlent s'ils le font correctement.

Variantes

- Idem mais à l'envers: de 10 à 1.
- Sauter sur les chiffres pairs/impairs.
- Augmenter le nombre de chiffres (1-20 par ex.).
- Sauter le livret.
- Par 2: A saute sur plusieurs chiffres avec des cases intermédiaires + et - ajoutées au préalable. B calcule au fur et à mesure et saute ensuite sur les cases représentant le résultat.

L'enseignant dessine une grille de 10 cases rectangulaires. Les élèves y inscrivent les chiffres de 1 à 10, dans un ordre aléatoire.



Marelle 3: Traversée en rythme

Les élèves traversent la rangée de cercle en posant les pieds sur les empreintes. Le but est de sauter le plus vite possible en rythme, sans commettre d'erreur.

Variantes

- Préparer une piste pour des sauts sur une jambe.
- Combiner sauts et mouvements de bras: pied droit = tendre le bras droit de côté.
- Les élèves inventent leur propre suite.

L'enseignant dessine une rangée de petits cercles et assortit les premiers d'empreintes de pas. Les élèves complètent les suivants à leur guise.



Marelle 4: Sauts en couleur

Les élèves lancent le dé de couleur. S'ils tombent sur le bleu, ils traversent la grille avec le moins de sauts possibles en posant le pied uniquement sur les cœurs bleus. Si un joueur lance le dé et qu'il tombe sur une couleur qui n'existe pas sur la grille, il reçoit un gage (10 sauts de grenouille, 10 sauts ciseaux, etc.).

Variantes

- Agrandir la grille (5x5 = 25 cases, 6x6 = 36 cases).
- Dé avec des chiffres > Grille avec des chiffres.

Matériel: Dés en couleur

L'enseignant dessine le carré de 16 cases sur le sol qu'il remplit avec quatre différentes formes (quatre ronds, quatre carrés, quatre triangles, quatre cœurs). Les élèves les colorient en appliquant la même couleur à chaque forme.



20'

Idées en vrac

Par petits groupes, les élèves inventent leur propre jeu. Ils le dessinent sur le sol, le testent et le montrent au reste de la classe.

Variante

- Définir le thème (par ex: lancer le dé, jeu de course, jeu d'agilité).

Temps Contenus

Illustration/Organisation

10'

Histoire de Neptune

Il fait nuit près du petit lac. Neptune et tous les animaux dorment. Mais qu'est-ce qui bouge par là? Un petit et lumineux **poisson**. Il nage en tous sens et espère ne réveiller personne, surtout pas la vieille **grenouille** ni même l'**escargot**. «Qui fait tout ce boucan?», crie l'**escargot** agacé. «C'est pas moi!», répond le petit **poisson** apeuré. «Peut-être que c'était la **grenouille**...» «Quoi?», crie la **grenouille**. Et tous commencent à se chamailler dans un grand brouhaha. **Les animaux** se disputent tellement fort qu'ils réveillent Neptune. «Silence!», crie-t-il dans la nuit. «Pourquoi ce chahut? **Poisson, grenouille** et **escargot**, faites la paix et jouez plutôt ensemble au lieu de vous quereller.» «Oui, oui», répondent en chœur l'**escargot**, le **poisson** et la **grenouille**. Et l'étang se transforme en grande place de jeu pour le reste de la nuit.

Variantes

- Choisir d'autres formes de saut.
- Toucher le sol.
- Etc.

5'

Ballet aquatique

Neptune se tient au milieu du cercle et annonce «à droite» ou «à gauche». S'il crie «à droite», tous les animaux sautent sur l'image qui se trouve à leur droite, et inversement.

Variantes

- Augmenter la vitesse.
- Choisir d'autres formes de saut.
- «Hip» signifie à gauche et «Hop» à droite.

5'

Réflexion

Les élèves prennent une craie et dessinent un cœur à côté de leur jeu préféré.

