

Education physique avec distance: 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

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.

Leçon: Riche en couleurs (pdf)

Source: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO