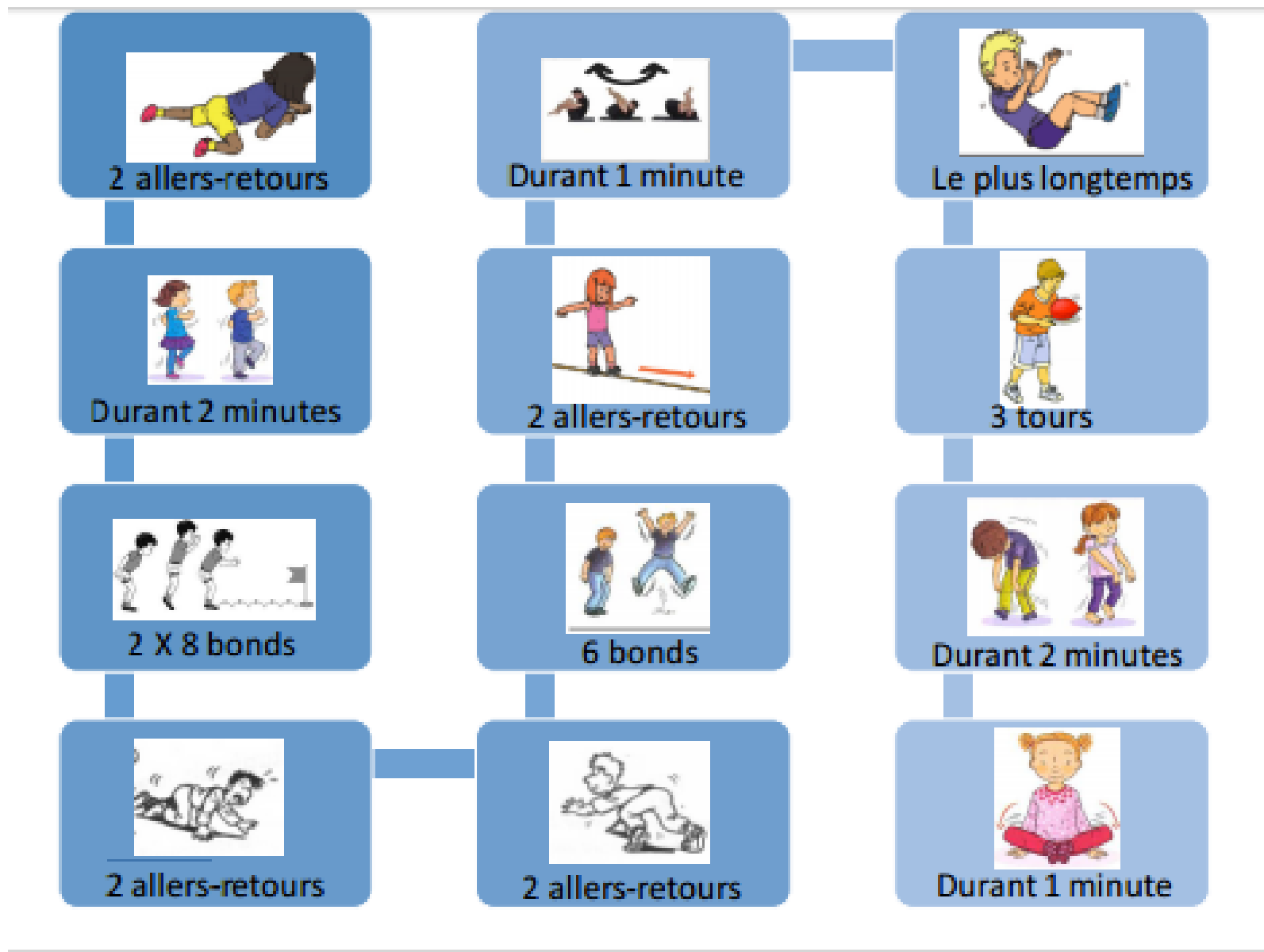
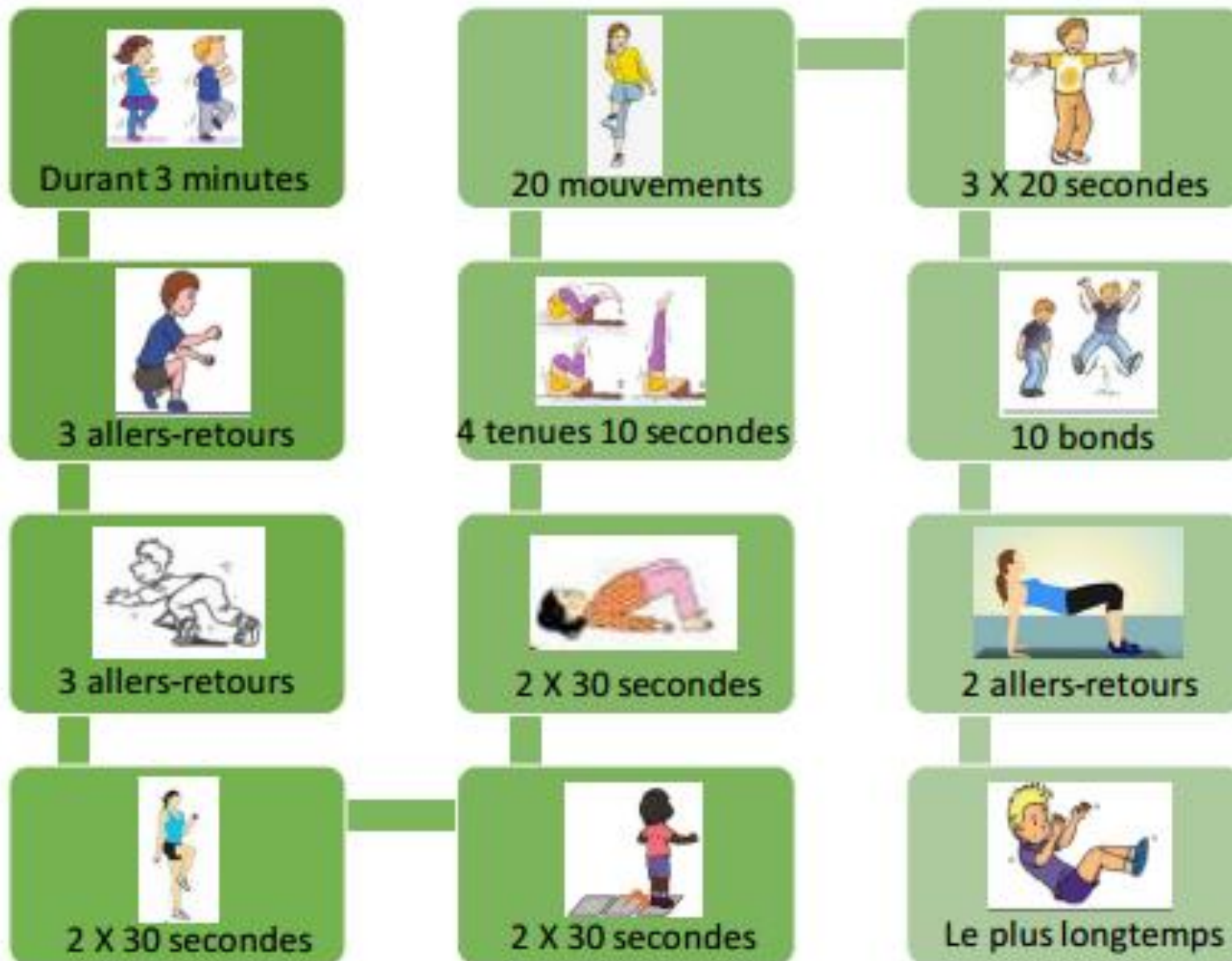


Réaliser un petit parcours ou faire les exercices indépendamment

Premier parcours



Deuxième parcours














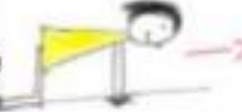



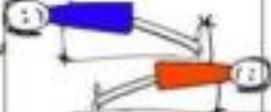


Troisième parcours



Quatrième parcours

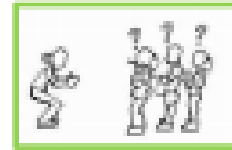
Dictée sportive des petits

<p>A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10</p> 	<p>B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.</p> 	<p>C Faire accroupi-allongé x5.</p> 	<p>D Sauter sur le pieds droit.</p> 	<p>E Faire le tour de la table à reculons x3.</p> 	<p>F Faire du vélo à l'envers.</p> 
<p>G Rouler x3</p> 	<p>H Faire accroupi-debout x3.</p> 	<p>I Marcher avec un livre sur la tête.</p> 	<p>J Tourner sur ses fesses x3.</p> 	<p>K Faire le tour de la table en faisant le pont.</p> 	<p>L Faire le tour de la table en rampant x3.</p> 
<p>M Tenir la planche 5 secondes.</p> 	<p>N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.</p> 	<p>O Faire la bascule.</p> 	<p>P Sauter sur le pied gauche x5.</p> 	<p>Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.</p> 	<p>R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.</p> 
<p>S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air</p> 	<p>T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.</p> 	<p>U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.</p> 	<p>V Sauter à pieds joints x10.</p> 	<p>W Tenir 10s sur un pied.</p> 	<p>Y Tenir 10s sur une main.</p> 

Activités à plusieurs sans objet

Mimes

Jeu du chef d'orchestre : l'enfant mime ou dirige les gestes qui doivent être exécutés par l'autre.
Faire découvrir une action, un animal...



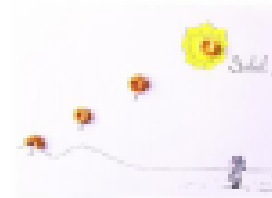
NB :

- Les enfants ont une place et miment de leur endroit.
- L'adulte tire au sort des situations.

Roi du silence

1, 2, 3 Soleil

Jacques a dit



NB :

- Les enfants prennent une distance minimale entre chacun.
- Intégrer des jeux d'équilibre et/ou d'expression (statue spéciale).
- Voir USEP « Jeux d'antan, jeux d'enfants »

Danses

Préparer un enchaînement dansé type flash mob (voir tutoriel dans le document suivant : http://www.ac-clermont.fr/fileadmin/user_upload/DSDEN-03/Action_educative/Ressources_pedagogiques/EPS/accueil/EP5_%C3%A0_la_maison_Allier.pdf)



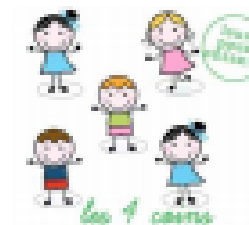
NB :

- Les enfants ont une place définie et suffisamment espacée des autres.
- L'adulte peut guider l'apprentissage qui sera conçu sous forme d'une reproduction et d'une répétition de mouvements.

Jeu des 4 coins

4 coins sont désignés : 4 arbres, 4 ronds dessinés par terre à la craie ou avec un bâton... Au centre, on dessine également un cercle.

Un joueur est désigné pour rester au centre. Les autres joueurs se répartissent les coins. Quand le joueur placé au centre donne le signal, les 4 autres joueurs changent de place et celui qui est resté au centre essaie de se placer sur l'un des coins. Celui qui se retrouve sans coin perd et prend la place au centre du carré.



NB :

- Pour éviter les contacts, le joueur qui met le premier son sac de sable dans le cercle est gagnant (les joueurs n'entrent pas dans le cercle du coin). Tracer une ligne à un mètre avant le cercle pour s'arrêter et lancer.
- Il est possible de réaliser ce jeu avec plus de coins.