

De l'activité physique... à distance !

Au vu de la situation actuelle, nous souhaitons vous proposer un recueil d'activités physiques simples à mettre en œuvre, car elles sont indispensables aux élèves et favoriseront ensuite leur capacité à se concentrer et se centrer sur les différentes activités que vous leur proposerez.

Ces activités peuvent être proposées quotidiennement, et même plusieurs fois dans la journée. Nous proposons dans la mesure du possible pas ou peu de matériel, et de redécouvrir des activités et jeux du passé.

Au-delà de jeux pour permettre de l'activité physique, ils peuvent permettre de travailler d'autres compétences : création d'objets, mesure de distance, de temps... toutes ces situations vraies permettent de donner du sens aux différents apprentissages. Elles peuvent aussi servir de support à des activités de langage orales ou écrites.

Pour les élèves dès le cycle 2, il peut être intéressant de mesurer la quantité d'activité physique chaque jour, pour se situer vis-à-vis des recommandations (1h d'activité par jour), mais aussi comparer les durées de chaque jour, les additionner sur la semaine... Pour les plus jeunes, il est possible de créer un sablier pour mesurer ce temps.

Certaines propositions ont été trouvées sur Internet. Des liens vous renvoient vers les fichiers originaux, notamment des documents produits par l'USEP. La liste n'est bien entendu pas exhaustive, mais comporte des activités à réaliser aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, plutôt individuelles ou à deux. D'autres ressources sont disponibles sur le site du CNED, classées par niveau.

- Des activités pour développer la motricité fine et la coordination :

Parce que ces activités permettent de développer des capacités qui sont transversales et utiles dans tous les domaines :

- Le jeu des osselets : Éléments historiques et plusieurs règles en cliquant sur ce [lien](#).
- Le jeu de billes.
- Tous les jeux de construction, en réalisant des modèles en 2 ou 3 dimensions

- Des activités pour lancer et viser :

Il est possible de créer des objets à lancer, plus ou moins aboutis, avec différents matériaux (ballons de baudruche, bas, chaussette) à remplir avec du sable, ou autres. Un exemple en [cliquant ici](#).

- Jouer seul à la balle (p. 5 et 6 du [document](#))

- Le jeu de quilles (où les quilles peuvent être remplacées par des bouteilles en plastique remplies de sable, d'eau, qu'il est possible de peindre...).
 - Le jeu du chamboule-tout (les objets à renverser peuvent être des boîtes de conserves vides, des briques de lait, des bouteilles...)
 - Créer un jeu pour lancer précis : viser un carton, une cible au sol (type cible de tir à l'arc), une cible au mur...
 - Les activités de jonglage sont également possibles, avec des foulards pour commencer, puis des balles...
- Des activités pour sauter :
- La corde à sauter, seul ou à plusieurs, avec toutes ses variantes (pieds joints, cloche pied...).
 - Le jeu de l'élastique (p.13 et 14 du [document](#))
 - Le jeu de la marelle, (p. 9 à 12 du [document](#)).
Il est possible d'inventer de nouvelles marelles !
 - Le défi athlé-récré USEP : défi à sauter, à retrouver [sur ce lien](#) avec un tas de défis proposés par d'autres élèves !
- Des activités pour travailler l'équilibre :
- Le jeu de la poutre : marcher sur une poutre en bois (réelle, tracée au sol ou imaginaire), et y accomplir différentes actions : enjamber un objet, faire demi-tour, se baisser, sauter... Tout est possible !
 - Le jeu 1,2,3 soleil (p.15 du [document](#))
 - Des jeux de posture sont également possible (reproduire une posture à partir d'une image, d'une photo, en mimant l'autre...)
- Des activités ... pour bouger tout simplement !
- Imiter les déplacements d'animaux ou autres.
 - Rouler sur le côté, réaliser des roulades et autres mouvements gymniques.
 - Réaliser des déplacements sur un parcours aménagé (passer sur / sous une chaise, sauter de / sur une table, un banc...). Laisser les enfants imaginer leur parcours, et expérimenter en assurant leur sécurité.
 - Les activités de retour au calme ([document](#))
 - Les « pauses actives » ([document](#))

N'hésitez pas à nous proposer de nouvelles activités !