



BOUGE TON CORPS !



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

- ◆ Désigner un meneur de jeu qui propose des contraintes : taper dans les mains, s'accroupir, toucher son genou droit avec la main gauche, mettre les mains derrière la tête...
- ◆ Faire surgir la contrainte sous forme de signal visuel ou sonore pendant la musique...

Variables

- ◆ Utiliser que le haut du corps pour les élèves à mobilité réduite

Inclusion

- ◆ « Bouge en musique tout en respectant les contraintes données. »
- ◆ « Dès que tu entendas la musique, lève-toi et danse tout en restant à ta place. »

Consigne

- ◆ De la musique

Matériel

BOUGE TON CORPS !





AIR RUNNING



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Ne pas obliger de fermer les yeux

Inclusion

- ◆ Varier les rythmes
- ◆ musical soit suivi
- ◆ Demander à ce que le rythme
- ◆ Peut se pratiquer sans musique
- ◆ temps
- ◆ Ouvrir les yeux dans un premier

Variables

Ecouter debout de la musique puis au signal, fermer les yeux et faire semblant de courir sur place pointes de pieds au sol, en soulevant les talons.

Consigne

- ◆ De la musique

Matériel

AIR RUNNING





BOUGE AVEC TA CHAISE !



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

- ◆ Proposer d'autres mouvements plus adaptés au handicap des élèves

Inclusion

- ◆ Envisager toutes les façons de sauter et sautiller
- ◆ Effectuer un retour au calme et faisant quelques gestes assis sur la chaise.

Variables

- ◆ Debout derrière sa chaise, les 2 mains sur le dossier.
- ◆ Sauter sur un pied, sur l'autre; à pieds joints; pieds joints/écartés
- ◆ Sautiller talons fesses

Consigne

- ◆ Une chaise/élève

Matériel

BOUGE AVEC TA CHAISE !





COURIR SUR PLACE



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Variables

- ◆ Réaliser plusieurs séries d'enchaînements
- ◆ Varier la durée des courses
- ◆ Associer la course à des mouvements de bras

Inclusion

- ◆ Certaines actions peuvent être assises.

Consigne

Réaliser différentes courses sur place pendant un temps donné.

Courir sur place, talons fesses, en montant les genoux, jambes tendues, en accélérant, en décélérant.

Matériel

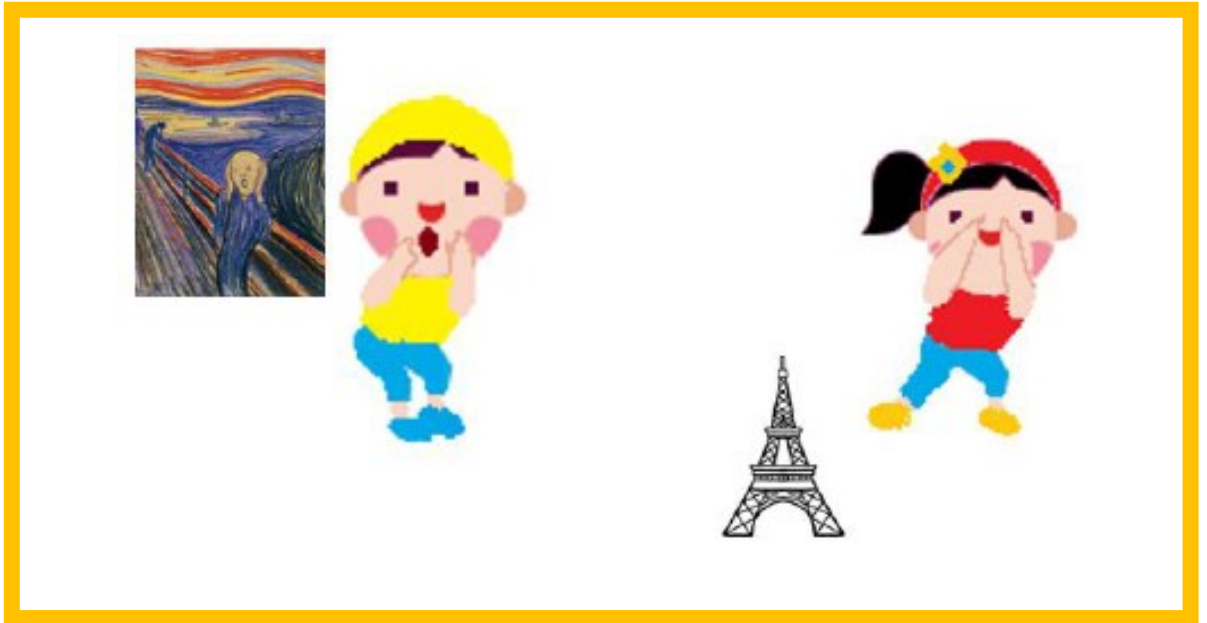
- ◆ Chronomètre

COURIR SUR PLACE





UN DRÔLE D'AIR !



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

◆ Pour les actions en binôme ou en petit groupe, les élèves adaptent les conditions de cette activité aux élèves à besoin.

Inclusion

◆ Préparer d'abord des portraits puis aller vers des œuvres à plusieurs personnages

Variables

Les élèves doivent « donner vie » à l'œuvre par des gestes, des mimiques, des expressions

Présenter une œuvre

Consigne

◆ Des reproductions d'œuvre d'art sur cartes contenant des personnages

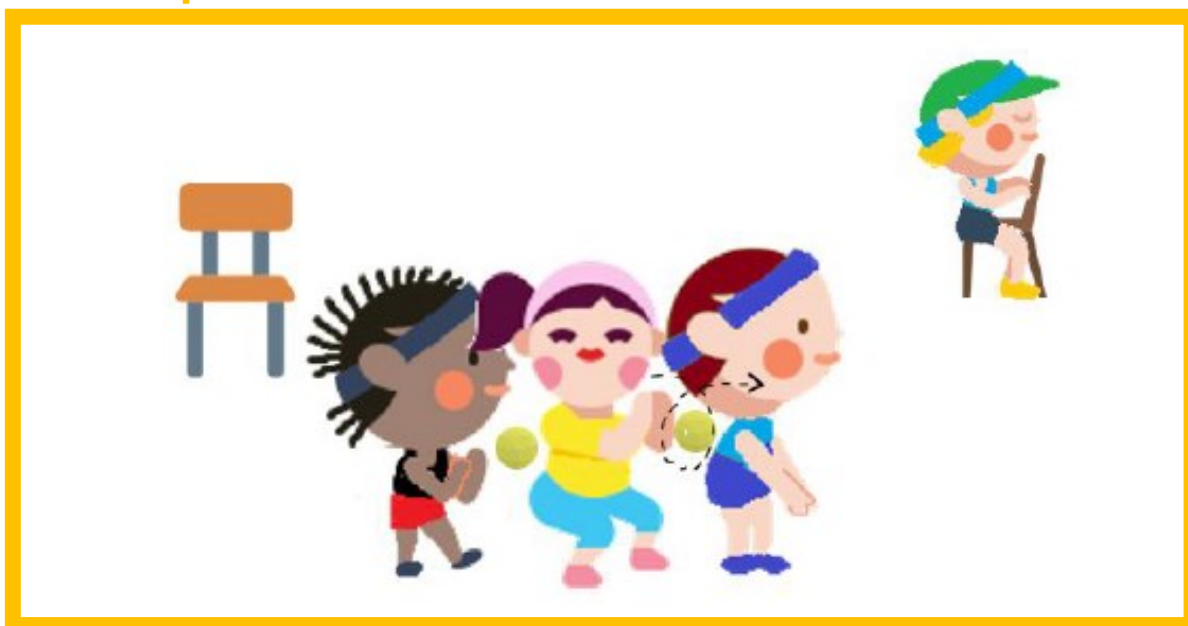
Matériel

UN DRÔLE D'AIR !





LA BALLE QUI MASSE



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Variables

- ◆ Ajouter une musique
- ◆ Les masseurs peuvent suivre les indications donnée par un meneur
- ◆ Dessiner une forme ou une lettre avec la balle
- ◆ Pour un travail efficace, il vaut mieux faire de petites équipes.

Inclusion

- ◆ Ne pas obliger de fermer les yeux

Consigne

En binôme, assis l'un derrière l'autre. Le « masseur » est derrière et fait rouler la balle sur le dos du « massé ». Celui-ci ferme les yeux en visualisant le trajet de la balle.

Matériel

- ◆ Des petites balles pas trop gonflées

LA BALLE QUI MASSE





AIR MUSIQUE



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

- ◆ Utiliser des musiques bien choisies

Inclusion

- ◆ Peut être pratiqué sous ensemble ou par groupes

Variables

Imiter les gestes d'un musicien

Consigne

- ◆ Des extraits musicaux

Matériel

AIR MUSIQUE





LA BOULETTE



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Variables

- ◆ Limiter le nombre d'expirations
- ◆ Proposer des cibles et des parcours différents

Inclusion

- ◆ Selon les besoins des élèves, l'activité peut être réalisée sur une table

Consigne

En position à genoux, souffler sur la balle pour la déplacer vers une cible.

Matériel

- ◆ Une balle ping-pong ou une boulette de papier

LA BOULETTE





PLEIN D'ENERGIE

JUMPING JACK
10 à 30 sec

INSPIRE **EXPIRE**

4 respirations complètes

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Variables

- ◆ Varier la durée d'action
- ◆ Changer les mouvements
- ◆ Mettre un meneur de jeu

Inclusion

- ◆ Adapter la durée, le geste, et le nombre de répétitions aux différents élèves

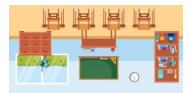
Consigne

Faire des mouvements avec les jambes, puis avec les bras puis associer les deux.
Introduire la respiration en plaçant à bon escient l'expiration.

Matériel

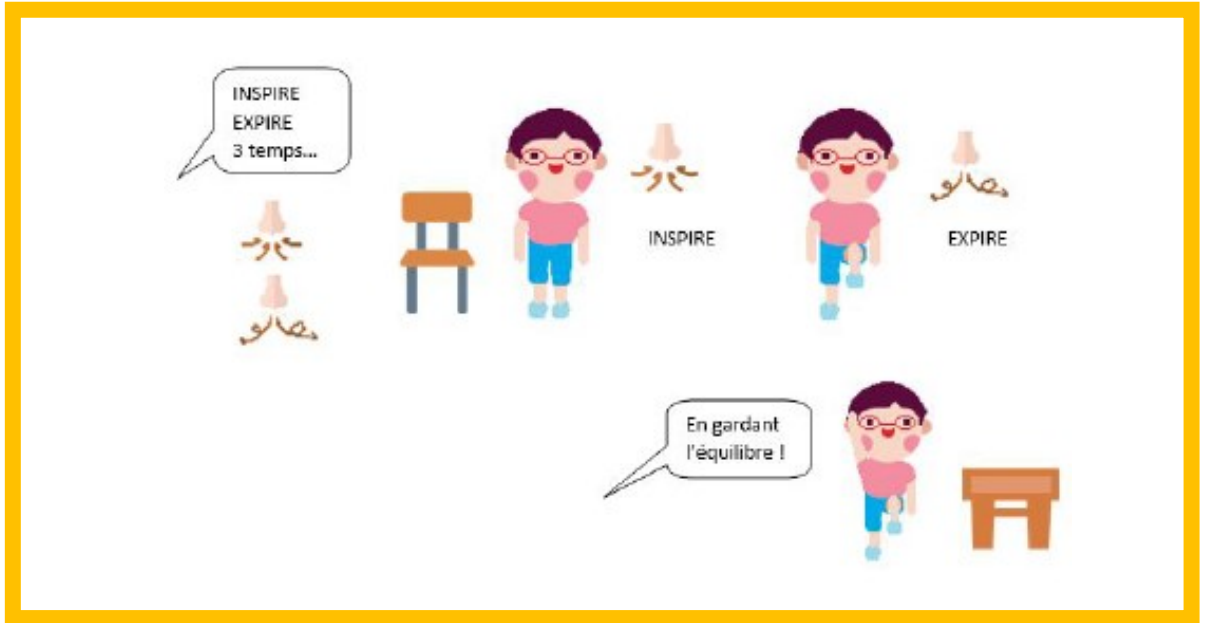
◆ Aucun

PLEIN D'ENERGIE





LE FLAMANT ROSE



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

- ◆ Attention à l'effet miroir (lieu du genou, intensifs (ex : lever le pied au cer par des équilibres moins ou de coordination, comment- En cas de difficultés motrices

Inclusion

- ◆ Les équilibres ne peuvent être réussis qu'avec des personnes calmes et concentrées.
- ◆ Varier les temps de respiration

Variables

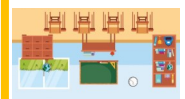
Commencer par un travail de respiration (inspirer sur 3 temps/ expirer sur 3 temps par exemple) Travailler ensuite les équilibres

Consigne

- ◆ Aucun

Matériel

LE FLAMANT ROSE





MIROIR, MIROIR...



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

facile à reproduire.

◆ Veiller à l'amplitude et à la lenteur du mouvement afin qu'il soit plus sillon assise

◆ Privilégier des mouvements en position assise

◆ Attention à l'effet miroir

Inclusion

◆ Insister sur la précision des gestes

◆ Peut se pratiquer en position assise

◆ Changer les rôles régulièrement

Variables

dire.

Un enfant montre des gestes, celui d'en face doit les reproduire.

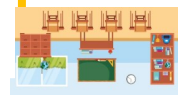
En binôme, face à face.

Consigne

◆ Aucun

Matériel

MIROIR, MIROIR...





DU VENT DANS LES ARBRES



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques

◆ Pour les élèves à mobilité réduite, privilégier le haut du corps.

Inclusion

- ◆ Varier les directions du vent
- ◆ pas décoller les talons
- ◆ Insister sur l'importance de ne penche.
- ◆ Placer les enfants en binôme de manière à rassurer celui qui se

Variables

◆ Debout, les bras le long du corps, chercher à se pencher le plus possible, selon le sens du vent, sans tomber.

Consigne

◆ Aucun

Matériel

DU VENT DANS LES ARBRES

