



Pieds agiles

Conseil de la semaine 1 | Semaine 45/07 | Pause en mouvement

Objectif

Développer les fonctions sensorielles et la motricité des pieds, renforcer les pieds

Branche

Toutes

Matériel

Divers objets, un grand foulard

Organisation

Classe entière

Durée

5–10 minutes

Préparation

Disposer divers objets sur le sol et les recouvrir avec un grand foulard.

Réalisation

Les élèves doivent tâter les objets avec leurs pieds et les nommer. Une fois tous les objets reconnus, on soulève le foulard. Les élèves saisissent alors les objets avec les orteils, les soulèvent, les passent à un camarade ou les rassemblent en tas. Suivant les objets, on peut imaginer les tâches suivantes: former certaines figures, dessiner ou écrire quelque chose, etc.

Remarques Variantes

- Se passer les objets en cercle avec les pieds.
- S'écrire des lettres avec les pieds.
- Sur une grande feuille de papier, dessiner un triangle avec un pied et un cercle avec l'autre.

Source

Bildung braucht Bewegung (L'éducation par le mouvement), ASEP



Points cardinaux

Conseil de la semaine 2 | Semaine 46/07
Apprentissage en mouvement

Objectif	Se familiariser avec les points cardinaux en bougeant
Branche	Géographie, sciences naturelles
Matériel	Terrain en damier dans la cour de récréation (utiliser éventuellement un échiquier déjà peint par terre)
Organisation	Classe entière ou travail en groupes
Durée	10-15 minutes
Préparation	Dessiner le terrain à la craie dans la cour
Réalisation	<p>Quelques élèves (éventuellement l'enseignant au début) jouent le rôle de commandants et dirigent certains de leurs camarades sur le terrain de jeu. Au commandement «nord», ceux-ci doivent se déplacer d'une case vers le haut; «sud», ils se déplacent d'une case vers le bas, «ouest», d'une case vers la gauche, et «est» d'une case vers la droite. Des ordres combinés (p ex. «nord-est») entraînent des déplacements en diagonale.</p>
Remarques Variantes	<p>Deux paires (composée chacune de 2 élèves dirigés par 1 commandant) essaient de bloquer un élève dirigé par un autre commandant. Les équipes jouent l'une après l'autre, chacune disposant de deux commandements successifs par tour. Le fugitif pourra-t-il être bloqué, c'est-à-dire coincé sur une case où il ne pourra plus avancer ni reculer?</p> <p>On peut aussi jouer en groupes. Les élèves sont dirigés par des groupes avec plusieurs commandants qui se relaient pour donner les ordres.</p>

Source

1070 Spiel und Übungsformen,
Bewegtes Lernen
(complété et modifié par l'ASEP)





Jardin de sculptures

Conseil de la semaine 3 | Semaine 47/07
Apprentissage en mouvement

Objectif	Se familiariser avec les points cardinaux en bougeant
Branche	Mathématiques (également chez les enfants d'âge préscolaire)
Matériel	Un dé géant. Il faut que les enfants connaissent les chiffres de 1 à 6 et sachent les mettre en relation avec les points sur le dé
Organisation	Travail individuel et en groupes
Durée	5 minutes
Préparation	Aucune

Réalisation

Le meneur de jeu lance le dé. S'il obtient un 3, p. ex., il annonce: «Touchez le sol avec trois parties du corps!»
Par la suite, on peut laisser les indications verbales de côté. On continue à lancer le dé jusqu'à ce que les six chiffres soient tous sortis et que tous les enfants aient trouvé la position adéquate.

Remarques Variantes

En groupes: Le premier jet fixe le nombre d'enfants par groupe, le deuxième le nombre de parties du corps qui touchent le sol. A eux tous, les enfants doivent former une sculpture stable.
On peut aussi reprendre ce jeu dans les cours de langues: on énonce ou écrit un mot; le nombre de syllabes indique le nombre de points d'appui pour la figure à imaginer.

Source

Bewegte Schule – Bewegtes Lernen!
Haute Ecole pédagogique de Suisse centrale
Lucerne (complété et modifié par l'ASEP)





Du punch pour la semaine!

Conseil de la semaine 4 | Semaine 48/07
Séquence active

Objectif Démarrer la semaine avec dynamisme

Branche Toutes

Matériel Aucun

Organisation Travail en groupes

Durée 5-10 minutes

Préparation Diviser la classe en 6 groupes. Chaque groupe prépare quatre séquences motrices (p. ex. coordination, concentration, méditation, petits jeux, etc.).

Réalisation Au début de la première heure de chaque semaine, un groupe présente une séquence motrice qu'il réalise avec la classe. En ayant 6 groupes, on peut ainsi commencer la semaine activement pendant un semestre sans que cela demande trop de préparation aux élèves.

**Remarques
Variantes** Pour garantir une certaine variété, on peut imposer des thèmes différents aux groupes pour les séquences motrices. Si l'action a du succès, on peut l'élargir. L'objectif serait de démarrer chaque journée avec une séquence motrice qui donne du punch!

Source Bildung braucht Bewegung (L'éducation par le mouvement), ASEP

Tournez ballons!

Conseil de la semaine 5 | Semaine 49/07
Pause active

Objectif	Se dépenser pendant la grande récréation; favoriser les contacts entre les classes; vécu collectif
Branche	Grande récréation
Matériel	3-4 Swissball; un surveillant pour diriger le jeu
Organisation	Classe entière ou plusieurs classes
Durée	10-15 minutes
Préparation	Tous les élèves qui souhaitent participer au jeu s'annoncent au surveillant au début de la récréation
Réalisation	<p>Avec un ou plusieurs Swissball, on joue ensemble à différents jeux (utiliser les idées des enseignants et des enfants!):</p> <ul style="list-style-type: none">■ Tous les élèves se placent en cercle, l'épaule gauche tournée contre le milieu du cercle. Ils se passent le Swissball par-dessus la tête pour faire le tour du cercle. On peut faire circuler plusieurs balles en même temps dans le même sens ou en sens inverse (Attention aux croisements!). Les élèves arriveront-ils à faire un ou plusieurs tours complets avec toutes les balles sans qu'elles tombent?■ Les élèves s'asseyent en cercle sur deux rangées. Ceux qui se trouvent à l'extérieur ont les pieds tournés vers le milieu du cercle; les autres leur font face, le dos contre le milieu du cercle, en s'écartant juste assez pour tenir le Swissball en l'air avec les pieds. On essaie de faire le tour du cercle avec le Swissball, en se le passant uniquement avec les pieds.
Remarques Variantes	On peut utiliser des balles plus petites et se les passer entre les jambes écartées.
Source	Bildung braucht Bewegung (L'éducation par le mouvement), ASEP



Le lecteur

Conseil de la semaine 6 | Semaine 50/07
Apprentissage en mouvement

Objectif	Développer les capacités de coordination tout en prêtant attention à un camarade
Branche	Toutes
Matériel	Aucun
Organisation	Travail par deux
Durée	A intégrer dans la leçon
Préparation	Deux élèves se placent face à face, à environ 1,5 m de distance; l'enseignant remet un texte à l'un des deux enfants.
Réalisation	<p>L'élève qui a le texte le tient devant lui, bras tendus, de manière à ce que son vis-à-vis puisse le lire. A la fin de chaque paragraphe, le lecteur fait un signe convenu d'avance. L'élève qui tient le texte doit alors effectuer une nouvelle tâche:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Tenir le texte avec les bras tendus, debout (position de départ).■ Idem sur la pointe des pieds■ Idem sur une jambe■ Idem sur une jambe, mais sur la pointe du pied■ Idem en faisant quelques pas de souris en avant, puis en arrière■ Idem en fléchissant les genoux, puis en se relevant■ Idem, mais en effectuant les flexions sur une jambe (si possible sans poser la deuxième jambe); etc. <p>A la fin du texte, on inverse les rôles.</p>
Remarques Variantes	Le lecteur peut lire le texte à haute voix, puis poser quelques questions à son camarade sur ce qu'il a lu.
Source	Bildung braucht Bewegung (L'éducation par le mouvement), ASEP



Sculptures vivantes

Conseil de la semaine 7 | Semaine 51/07
Apprentissage en mouvement

Objectif

Développer les compétences linguistiques; décrire des observations.

Branche

Langues

Matériel

Plusieurs images/photos représentant des personnes dans différentes positions (à faire éventuellement soi-même)

Organisation

Travail par deux (A+B)

Durée

A intégrer dans la leçon

Préparation

Faire un peu de place; A reçoit deux images/photos.

Réalisation

B ferme les yeux. A regarde la première image et essaie de placer B dans la position représentée sur cette image en lui donnant uniquement des instructions verbales.
Sur le même principe, il lui fait ensuite prendre la même position que sur la deuxième image.
Les élèves se souviennent-ils de la première position? Si oui, ils peuvent passer de l'une à l'autre, ce qui donne des sculptures vivantes.

Remarques Variantes

On peut organiser ce jeu sous forme de concours, en donnant la même image à tous les «sculpteurs». Le premier à avoir placé sa «sculpture» dans la bonne position a gagné!

Source

Bildung braucht Bewegung (L'éducation par le mouvement), ASEP