

Que faire en éducation physique lors du retour à l'école maternelle avec un groupe réduit
Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique
Grande section

Les précautions sanitaires

- On se lave les mains avant et après
- On proscrit le matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves
- On proscrit les contacts et on conserve une distance de 2 mètres entre les élèves
- On privilégie une activité modérée ou d'intensité moyenne

Le cadre étant posé, voici quelques activités qu'il est possible de proposer :

Recommandation : Si lors des activités motrices des engins sont utilisés (vélo) ou du matériel, les élèves devront conserver le même engin et le matériel toute la séance.

Toutes les activités ci-dessous peuvent se dérouler dans la cour de l'école.

Objectif 1 : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

➤ **Courir en respectant l'espace et le temps**

○ **La course aux couleurs.**

Sans matériel

Organisation : Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...

Recommandations : distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.

Consigne : lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent autour du cercle pour revenir à leur place. Donner un sens de rotation.

Critère de réussite : rejoindre sa place sans toucher son camarade.

Cette situation peut se dérouler sur un temps de 7minutes

○ **La course aux jetons.**

Matériel : jetons et barquettes individuelles

Les élèves sont en cercle, sans se tenir les mains. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu/jaune/bleu/jaune...

Recommandations : distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.

Consigne : lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent pour contourner un plot de la même couleur situé derrière elles à environ 5 m à 10 m et reviennent à leur place.

Critère de réussite : le premier arrivé gagne 3 jetons, le deuxième gagne 2 jetons et le troisième gagne 1 jeton. Au fur et à mesure des parties, les élèves conservent



leurs jetons dans leur barquette, le décompte final se fera à l'issue de l'ensemble des parties.

Variable : augmenter la distance ou le nombre de tours

➤ Enchaîner des actions motrices dans la cour

○ Une course d'obstacles en grande section

Matériel divers et bas : plots, lattes, carrés de moquette, tapis de gym, cerceau, brique, cône, carton...prévoir pour chacun des groupes une caisse de matériels.

Organisation : constituer deux groupes de 5 enfants ayant des rôles différents.

Partager l'espace en 5 couloirs, d'environ 2 m de largeur sur une longueur de 15 à 20m en matérialisant le départ et l'arrivée (tracé à la craie, plots, bandes caoutchouc...). Chaque couloir est numéroté pour faciliter l'observation.

Groupe A : chacun des élèves installe son propre parcours.

Groupe B les 5 autres élèves observent ou dessinent le parcours que met en place un camarade.

Consigne : chaque élève doit imaginer et installer un parcours en ligne droite parsemé d'obstacles de son choix qu'il devra franchir.

Recommandations : *distance de 2 m à respecter, attention, rester vigilant pour que les enfants évitent les multiples manipulations, ils peuvent aussi déplacer l'objet avec l'aide du pied ou avec l'aide d'adulte(s).*

Critère de réussite : faire ses propres essais pour vérifier s'il est possible de franchir les obstacles placés tout en courant. Répéter au moins 3 fois le parcours, ajuster si nécessaire.

Modalités :

-chaque enfant du groupe A essaie les 5 parcours numérotés de 1 à 5

-Chaque enfant du groupe B explore à son tour le parcours installé par le groupe A. Puis même principe pour le groupe B.

○ La marelle

Matériel : craies de couleurs

Recommandations : *une craie par élève et des marelles espacées entre elles.*

Organisation : constituer des groupes de trois élèves

Consigne : dessiner à la craie une marelle ou utiliser le ou les tracés existants. Traverser la marelle pour atteindre le ciel par des actions différentes

Critères de réussite : être capable de trouver différentes façons de sauter

Ex : sauter en avant - sauter, se retourner pour sauter à nouveau - sauter un pied dans chaque case - alterner pied droit / pied gauche - sauter à pieds joints

Variante : un élève choisit une façon de se déplacer, le suivant réalise le parcours de la même manière.



Objectif 2 : adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements et contraintes *variées*

○ **Parcours mémo : 12**

Parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante :

- Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux
- Mémoriser le parcours et le réaliser

<https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

Recommandation : Pour éviter de devoir imprimer les parcours pour tous les élèves, on peut prévoir une pochette plastique par élève dans laquelle l'enseignant glissera la fiche.

○ **Activités de rouler :**

La période ainsi que le nombre réduit d'élèves facilitent la mise en place de module utilisant les engins à disposition dans l'école (trottinettes, tricycles, draisiennes...).

Il s'agira alors de proposer une utilisation plus contrainte que lors de récréation avec la mise en place de parcours destinés à réaliser un certain nombre d'actions (*passer sur, sous, entre, s'arrêter, redémarrer, contourner, tourner autour, aller vite, doucement...*).



Objectif 3 : communiquer avec les autres à travers des actions à visée expressive ou artistique

Propositions autour de la danse : des petites formes dansées avec ou sans musique

- **S'exprimer et communiquer à travers des jeux dansés en respectant la distanciation physique.**

- **Les mots (verbes)**

Sans matériel

Organisation : danser individuellement, en dispersion

Recommandations : *ne pas se toucher, si nécessaire, alterner un petit groupe puis l'autre. L'un est spectateur, l'autre danseur.*

Consigne : l'enseignante énonce des verbes pour inciter les élèves à créer des mouvements.

Ex : tourner, sauter, chuter, s'arrêter, vibrer, se contracter, se balancer, caresser, s'étirer, se déplier, s'allonger, glisser, chuchoter, attraper, frotter, jeter, secouer, bondir, s'enfoncer, jeter, trembler, ramasser, lancer...en jouant sur la qualité du mouvement : doux, fort, dur, rapide, lent, saccadé...

Critère de réussite : proposer un mouvement correspondant à l'action énoncée et se déplacer dans un espace sans s'approcher des autres (distance minimum : celle des bras écartés).

Variable : chaque élève choisit deux ou trois actions parmi celles proposées et essaie de créer une petite danse pour la montrer à ses camarades.

Proposer une structure ex : courir, s'arrêter, tomber, rouler. Orienter la phrase dansée (choix d'un chemin dans l'espace)

Pour mémoriser, une affiche répertorie les verbes choisis sous forme de codage.

- **Le robot et l'oiseau**

Matériel : musique, tambourin, bâton de pluie

Organisation : danser individuellement, en dispersion ou bien organiser des vagues de deux élèves pour réaliser une traversée.

Recommandations : *ne pas se toucher, si nécessaire, alterner un petit groupe puis l'autre. L'un est spectateur, l'autre danseur.*

Consigne : en partant d'une musique saccadée, ou bien à l'aide du tambourin, danser comme un robot en bougeant une partie du corps et en marquant un arrêt et ainsi de suite...

Sur une musique lente : danser comme un oiseau de façon fluide, légère, continue. Le mouvement doit être fondu.

Critère de réussite : être capable de danser en variant deux énergies (saccadé et fluide) et se déplacer dans un espace sans s'approcher des autres (distance minimum : celle des bras écartés).



- **Montrer du doigt ou du nez...**

Matériel : des objets divers

Dans un espace délimité, et aménagé avec 4 ou 5 gros objets, les danseurs se déplacent en dispersion.

Recommandation : *ne pas se toucher.*

Consigne : à l'arrêt de la musique, ils s'immobilisent en indiquant la direction d'un des objets dispersés, avec une partie de leur corps. Exemple le doigt, puis le nez, le coude, pied...

Dans la cour par exemple, faire observer auparavant les éléments que l'on peut indiquer : banc, arbre, mur ; marelle, ciel, fenêtre, fleur, sol ...

Critère de réussite : être capable de désigner une direction et se déplacer dans un espace sans s'approcher des autres (distance minimum : celle des bras écartés).

Variante : après avoir indiqué la direction à l'arrêt, trouver des manières de se déplacer vers l'objet désigné (accroupi, en tournant, en sautant, à reculons, en glissant, en zigzagant...) puis de nouveau se déplacer en dispersion.

- **La cocotte à danser**

Matériel : pour confectionner une cocotte en papier, une feuille de papier 22 × 28 cm, une paire de ciseaux, des crayons ou des feutres colorés.

Faire un dessin, un point ou coller des gommettes de différentes couleurs correspondant pour chacune à une action inscrite à l'intérieur des volets.

Consigne : l'enseignante demande à un élève de choisir une couleur puis déplie le volet et lit l'action correspondante. Ex : danser avec les bras, trouver différentes manières de tourner, sauter, danser très lentement, danser avec les jambes, se balancer et tourner, danser comme un robot, danser en miroir par deux, danser très rapidement avec tout le corps...

Critère de réussite : être capable de respecter l'action désignée par la couleur et se déplacer dans un espace sans s'approcher des autres (distance minimum : celle des bras écartés).

Cette situation peut s'accompagner d'une musique et se dérouler dans la cour

Recommandation : *ne pas se toucher*



Rituels de jeux dansés : sans matériel en respectant la distanciation physique

➤ Développer l'écoute et la concentration en grande section

○ La boule magique

Organisation : en cercle, sans se donner la main

Recommandations : espacer les élèves de 2 m, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.

But : à partir d'un élève volontaire, faire voyager chacun à son tour une boule imaginaire (varier les hauteurs haut/bas, devant/derrière, côtés et la vitesse...). L'élève réalise un mouvement sur place, les pieds sont ancrés dans le sol et choisit de transmettre à distance la boule imaginaire à son voisin ce qui traduit la fin du mouvement et ainsi de suite.

Critère de réussite : Réussir à faire voyager la boule en passant par chacun des élèves

Variables : faire varier les hauteurs, la forme de la boule, la densité (lourde, légère), la vitesse de transmission, en se déplaçant, en avant ou en arrière en veillant à ne pas se rapprocher de son camarade.

○ Jeux du prénom

Organisation : en cercle, sans se donner la main

Recommandations : espacer les élèves de 2 m, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque d'entre eux.

Consignes : à tour de rôle, un élève court au centre du cercle, s'arrête et réalise un mouvement sur chaque syllabe de son prénom qu'il nomme puis revient à sa place ce qui déclenche le départ de la personne se situant à côté et ainsi de suite...

Critère de réussite : créer un mouvement différent sur chaque syllabe et démarrer sa course vers le centre du cercle dès que le voisin est revenu à sa place.

Idem mais le groupe répète collectivement la proposition qui vient d'être faite avant que ne parte le suivant.

Variables : idem sans nommer les syllabes, réaliser les mouvements au sol, varier la vitesse c'est-à-dire réaliser un mouvement très lentement puis le suivant très rapidement, répéter un mouvement de son choix, agrandir son mouvement...



Objectif 4 : collaborer, coopérer, s'opposer

Propositions de Jeux collectifs pour la moyenne et grande section, à adapter

○ Grand-mère veux-tu ?

Sans matériel

Organisation : Un enfant est debout, face à un mur. Il tourne le dos aux enfants de la classe, qui sont alignés à dix ou quinze mètres de distance.

Recommandations : *espacer les élèves de 2 m, positionner ou tracer si nécessaire des repères au sol comme un chemin que doit suivre l'élève...*

Le dialogue s'engage : la classe : « Grand-mère veux-tu ? » La grand-mère répond : « oui mon enfant » La classe : « Combien de pas ? »

La grand-mère peut proposer à son gré : trois pas de géant (de grands pas), soit deux pas de fourmis (de tout petits pas), soit un pas de serpent (une reptation).

L'enfant qui atteint le mur en premier prend la place de la grand-mère.

Variante : Le pas de crabe est introduit pour reculer

○ Jeu du "Jacques a dit" sans élimination

L'enseignant donne des consignes grâce à la formule "Jacques a dit".

Organisation : Divisez le groupe en deux petites équipes et matérialiser deux espaces.

Dans chaque zone, la place de chaque enfant est matérialisée par un cerceau, un plot ou une croix tracée sur le sol.

Recommandations : *Les deux équipes jouent à Jacques a dit de manière indépendante, il y a deux jeux en parallèle. Les deux équipes sont espacées d'environ 2 m l'une de l'autre, de sorte que les membres puissent surveiller le jeu de l'autre équipe.*

Règle : si un joueur se trompe il n'est pas éliminé, il va simplement vers l'autre équipe et joue avec elle. L'équipe qui compte le moins de joueur a gagné.

Les consignes tiennent compte de l'intensité des mouvements, des plus toniques aux plus calmes (sauter > s'allonger > fermer les yeux...).

Critère de réussite : les élèves agissent en fonction des consignes données. Etre capable de se situer à bonne distance des enfants déjà installés lorsque l'on change d'équipe (l'enfant se place et l'adulte valide en apportant un marqueur de place).

ex : sauter, balancez vos bras, arrêtez, tournez sur vous-même, sautez, touchez vos orteils, sautez 3 fois en l'air, levez les bras, touchez vos orteils, remuez votre nez,



penchez-vous et touchez vos genoux, sauter en tournant, touchez-vous le dessus de la tête, touchez vos épaules, tenez-vous sur un pied, fermez vos yeux, étirez-vous vers le ciel, mettez les mains sur les hanches, s'accroupir...

Faites un bisou sonore avec vos lèvres, faites une grimace, jouez un air de guitare, faites la grenouille, chuchotez votre nom, criez votre nom, tirez la langue, applaudissez 2 fois, applaudissez 3 fois, faites un clin d'œil à la personne à côté de vous, agissez comme un robot, faites une tête de méchant, dessinez avec vos pieds...

Variante : Changez le nom de Jacques pour l'adapter à un thème ou un intérêt : « Le pirate a dit », « La fée a dit », « Le dragon du lac a dit », « Le magicien a dit », L'astronaute a dit »...

➤ Jeux coopératifs grande section

○ « Les hauts et les bas »

Organisation : les élèves debout forment un cercle, où chacun est suffisamment espacé.

Recommandations : distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève.

Consigne : L'enseignant crie un nombre suivi de « haut » ou « bas ».

Règle : lorsque l'enseignant dit « 5 bas », 5 enfants doivent s'accroupir.

Le jeu continue en appelant « 3 haut », seuls 3 enfants doivent être debout ou « 7 haut » ou « 6 bas », etc.

Critères de réussite : Les élèves doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.

Attention, c'est une compétence très difficile à acquérir et qui nécessitera de fait, du moins dans un premier temps, un guidage de l'enseignant pour conduire les enfants à définir des critères objectifs en cas de choix à faire (exemple : nombre de fois où un enfant s'est levé afin de varier les postures de chacun).

