

Programmation et progressions Agir et s'exprimer avec son corps - 2^{ème} période

	Lundi /réaliser une action que l'on peut mesurer	Mardi / Réaliser une action à visée esthétique/ Adapter ses déplacements,	Jeudi / Adapter ses déplacements, s'opposer individuellement	Vendredi / coopérer et s'opposer collectivement
Semaine 1	<p>Vers le ballon chronomètre et autre jeux de lancer de balle</p> <p>Objectif principal : lancer et recevoir une balle</p> <p>Se lancer la balle 2 par 2 face à face</p> <p>Faire une ronde espacée debout et se lancer la balle, idem assis en se donnant la balle, idem plusieurs objets</p>	<p>Adapter ses déplacements</p> <p>Objectif principal : ramper de différentes façons</p> <p>Echauffement : Sorcières, monstres et fantômes : attraper les queues</p> <p>Parcours : bancs, tapis entre deux cordes, lattes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Libre - en rampant <p>-Verbalisation : différentes façons de ramper.</p> <p>Chenille, serpent, mille pattes.</p> <p>Relation à l'espace : au dessus, au dessous.</p>	<p>Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et saute moutons PIEDS NUS !</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps</p> <ul style="list-style-type: none"> -Découverte des principes de sécurité en téléphone arabe, -4 coins du tapis, 4 équipes, traverser de différentes façons sans se foncer dedans.(debout, sur les fesses, 4 pattes, marche arrière, en trottinant) - Prolong. Filles au sol allongées font tronc d'arbre, les garçons se promènent dans la forêt 	<p>Vers le relais des déménageurs</p> <p>Objectif principal : Transporter un objet, courir vite</p> <p>Echauffement : Les kangourous</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir librement le jeu : 2 équipes de 4 ou 5, puis une nouvelle règle : un objet à la fois, idem avec arbitre. Idem avec zones interdites (puits : cerceaux) et arbitre
Semaine 2	<p>Vers le ballon chronomètre et autre jeux de lancer de balle</p> <p>Objectif principal : lancer et recevoir une balle</p> <p>Lancer la balle contre le mur et la rattraper.</p> <p>Faire 1 ronde assise et faire passer tous les objets de la caisse. Verbalisation. Idem mais 1 objet à la fois</p>	<p>Faire une ronde</p> <p>Objectif principal : faire une ronde, se déplacer en ronde, suivre un tempo, enchaîner des actions.</p> <p>Echauffement : La balle folle : Tous derrière une ligne avec une balle au signal lancer sa balle loin, aller la chercher et former une ronde autour du plot. (2 rondes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le fermier dans son pré : se déplacer, suivre un tempo - Savez-vous planter les choux sans musique. Invente suite 	<p>Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et Se promener dans la forêt en marchant et trottinant.</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps</p> <p>Rappel règles, Garçons font ponts (pieds et mains) filles passent en dessous. 4 pattes, en rampant..autre ? Par deux, se déplacer en brouette sur ligne de tapis.</p> <p>Combat de coqs. Accroupis, que utiliser les mains. Se serrer la main</p>	<p>Vers le relais des déménageurs</p> <p>Objectif principal : Transporter un objet, courir vite, respecter un code de couleur</p> <p>-Echauffement : Equipes de couleurs, au signal auditif former un train de couleur, puis aller dans sa maison, attention elle change de place : cône, aller dans sa maison si entend nom de sa couleur.</p> <p>-2 équipes , relais en prenant que objets de sa couleur sur un tas commun au deux équipes. Idem cerceaux interdits et arbitre.</p>
Semaine 3	<p>Vers le ballon chronomètre et autre jeux de lancer de balle</p> <p>Objectif principal : lancer et recevoir une balle</p> <p>Echauffement : Les balles brûlantes sur l'île : Ramasseurs, lanceurs défenseurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire 2 rondes assises et se passer les objets (dans caisses) le plus vite possible un par un. Idem debout en se lançant l'objet 	<p>Adapter ses déplacements</p> <p>Objectif principal : ramper de différentes façons</p> <p>Parcours : bancs, tapis entre deux cordes, lattes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un passe, un autre verbalise. - libre - en rampant comme mille pattes comme chenille, comme serpent. <p>Relation à l'espace : au dessus, au dessous.</p>	<p>Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et Brouette</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combat de coqs - Les tortues : enfants en boule à terre, faut les renverser+verbalisation. - 2 Enfants dos à dos en tailleur : faut se pousser sans se lever. (entre chaque exercice s'asseoir autour du tapis.) 	<p>Vers le relais des déménageurs</p> <p>Objectif principal : Transporter un objet, courir vite,</p> <p>-Echauffement : Le vide caisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 équipes et chacun une caisse avec objets à déménager un par un : chacun son tour comment faire ? verbalis. <p>Se mettre en train et taper dans la main du suivant puis poser objet derrière dans caisse idem avec cerceaux et ponts à passer.</p>

<p>Semaine 4</p>	<p>Vers le ballon chronomètre et autre jeux de lancer de balle Objectif principal : lancer et recevoir une balle Echauffement : les kangourous : sauter genoux joints avec objet au milieu, en course de 5 élèves sur ligne - une ronde assise et se passe les objets une équipe court autour de la ronde en relais. (ou en train marche autour) Compte tour avec ticket ou stop qd tous ont couru. Idem ronde debout.</p>	<p>Faire une ronde Objectif principal : faire une ronde, se déplacer en ronde, suivre un tempo, enchaîner des actions. Echauffement : - Vis-à-vis, rythme rapide tambour au signal vis-à-vis par le coude, mollet, la cheville, les cheveux, le nez, le petit doigt...- En ronde un meneur au centre : appelle 2 élèves qui font 1 tour dans le même sens et retourne à leur place varier déplacements.- Savez vous planter les choux avec musique relation à l' espace :ENTRE, qui est entre x et x, va entre x et x – les pommes</p>	<p>Lutte Echauffement : les différentes parties du corps et saute moutons Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps - tortues et dos à dos - sortir l'ours de sa grotte : ours allongé se laisse faire. Comment le sortir sans lui faire mal : poignet, cheville, sous les bras...par les mains :l'autre devant - les remorqueurs : Faire confiance ! Un élève tient cerceau par les avant bras, cerceau dans son dos, l'autre accroché par les mains au cerceau et se laisse promener en fermant les yeux.</p>	<p>Vers le relais des déménageurs Objectif principal : Transporter un objet, courir vite, sauter avec un élan -Jeu des déménageurs avec rivières et obstacles - cf : courir et sauter n 1</p>
------------------	--	---	---	---

Faire une ronde

Objectif principal : faire une ronde, se déplacer en ronde, suivre un tempo, enchaîner des actions.

Echauffement : Ecureuils en cage avec cerceaux tenus par 1 ou 2 élèves. Dans sa cage, dans autre, puis chercher un marron et revenir, idem 2 marrons.

Pommes tournez vous comme ça + capucine+ les choux.