

Pourquoi ?

Les activités physiques quotidiennes doivent encourager les élèves à adopter un mode de vie actif, régulier et durable pour lutter contre la sédentarité. Elles doivent favoriser l'estime de soi et des habitudes de vie saine.

Un jeu pour sauter :

Les élastiques



Matériel : Un jeu d'élastique pour trois enfants.
Consigne : Tenir l'élastique au niveau des jambes. Sauter et enchaîner des actions de sauts par-dessus l'élastique.
 • Variation des formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en sautant de côté, effectuer un saut en demi-tour ...
 • Variation de la hauteur de l'élastique : chevilles, mollets, genoux... Se lancer des défis d'enchaînement de trois actions de sauts.

Un jeu pour courir

Le jeu du trésor

Matériel : un sifflet, un trésor au choix (anneaux, petites balles, foulards...), des plots, des craies.
Préparation : Délimiter les couloirs et la distance de course/ Construire des équipes de 4 ou 5 élèves.



complet.

Consigne : Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot et ramène le trésor au deuxième. Le deuxième repart avec, et ainsi de suite jusqu'au dernier. L'équipe gagnante sera celle qui aura en premier son trésor au

Un jeu pour lancer

Jeu de pétanque



Matériel : des palets ou des boules de pétanques en plastique (au moins 9 par équipe), des craies pour tracer le carré quadrillé.
Organisation : équipes de 6 à 9 joueurs. Un carré quadrillé par équipe.
Déroulement : réussir à placer l'ensemble des palets ou des boules, sur la grille, un palet ou une boule par case. L'équipe qui a gagné est celle qui a complété sa grille en premier.

Bonus :

Vous pouvez proposer des pauses actives à vos élèves entre 2 séances de classe en suivant une session de 2 minutes de TABATA en cliquant [ici](#)

Un jeu pour danser :

Le leader



Matériel : un support musical
Consigne : Se mettre en binômes (l'un derrière l'autre), dispersés dans la salle. Le leader se déplace, puis s'immobilise et repart. Le suiveur imite le leader. Recommencer 2 ou 3 fois et changer de leader.

Un jeu pour être agile :

Le super rebond

Matériel : 1 ballon pour 2 élèves
Consigne : Faire suffisamment rebondir la balle contre le sol pour se laisser le temps de réaliser une action énoncée par l'élève observateur :



-faire rebondir la balle et frapper 1 fois, 2 fois, 3 fois dans ses mains avant de la rattraper,
 -faire rebondir la balle et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol,
 -faire rebondir la balle et tourner sur soi-même avant de la rattraper...

Retour au calme :

Un peu de relaxation...

Déroulement : Assis sur la chaise, inspirer, dos droit. En expirant, descendre la tête sur la table et appuyer son front sur ses mains. L'enseignant nomme chaque partie du corps, les élèves relâchent chaque partie nommée. Le corps est entièrement relâché, il est lourd et détendu. Faire un moment de silence : on peut accompagner ce moment avec une musique douce. Puis relever doucement la tête en inspirant et en gardant les yeux fermés ! Ouvrir les yeux !

