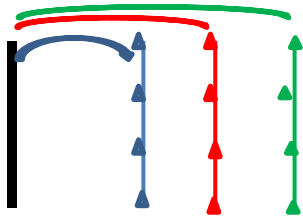


Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

Jeux physiques

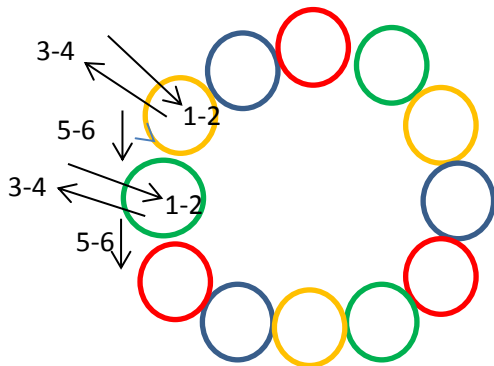
Course aux lignes



Départ
3 à 4 lignes ou plots de couleurs différents

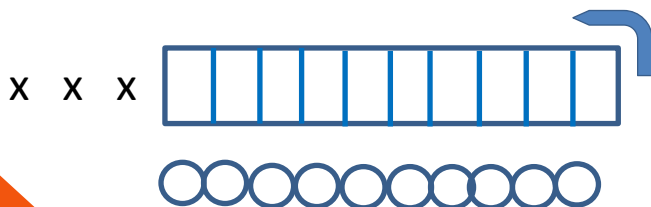
Les élèves partent de la ligne noire de départ, courent jusqu'à la première ligne de plots bleus qu'ils touchent, reviennent au départ puis recourent vers la deuxième ligne (de plots rouges) qu'ils touchent puis reviennent au départ pour enfin courir vers la ligne verte qu'ils touchent avant de revenir à la ligne de départ.

Les rayons du soleil



Les élèves sont placés devant un cerceau. Ensemble et en rythme (sur 6 temps), ils vont mettre un pied puis l'autre dedans (sur deux temps) avant d'en ressortir (sur deux temps) et se décaler devant le cerceau placé à leur droite (sur deux temps). Les élèves restent toujours face au centre du cercle. Vous pouvez dans un premier temps, compter les temps aux élèves puis vous appuyer sur une musique.

Echelle de rythme



Les élèves mettent un seul appui dans les cases le plus rapidement possible. S'il n'y a pas d'échelle de rythme, on peut tracer à la craie des rectangles de ou utiliser des petits cercles plats en pvc anti dérapant.

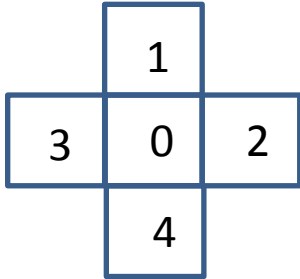
Les élèves peuvent le faire aussi en levant les genoux. Ils peuvent également sauter à pieds joints dans les rectangles, enchaîner un saut à pieds joints dans les rectangles puis écarter leurs appuis à l'extérieur entre deux sauts....

<https://www.youtube.com/watch?v=rjoglcwn2A>

Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!

Jeux physiques

Défi-athlé: la croix



Le but est, dans 5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4, de rebondir le plus vite possible pieds joints.

Descriptif : Pieds joints, se placer sur la case centrale (0).

Sauter à pieds joints en respectant l'enchaînement de rebonds :

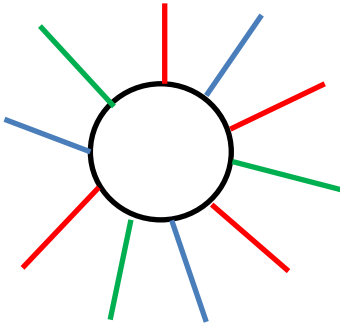
0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0

(À chaque fois, il faut donc repasser par la case centrale).

Il faut comptabiliser le plus de sauts faits en 1' ou chronométrer le temps mis pour faire 6 tours complets par exemple.

Les croix peuvent être tracées à la craie ou à la peinture dans la cours de récréation.

Défi-athlé: le soleil



Matériel : Un cerceau pour tracer le cercle - des craies de couleurs (vert - rouge - bleu - jaune)

But : Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

Descriptif : Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés.

Code couleur des sauts :

Bleu : départ

Vert : pieds joints

Rouge : cloche pied

Les défis :

1- Tout seul

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon
- Effectuer un tour en se déplaçant selon le code couleur

2- A deux, chacun sur un soleil

- Compter le nombre de passages par le rayon « départ / arrivée » sur une durée de 30''

3- A deux, sur le même soleil

- Chacun sur un rayon « départ ». Au signal, essayer de rattraper l'adversaire.

4- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs soleils

- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de quatre enchaînements.

5- A toi d'inventer d'autres défis !

Défi imaginé par les USEPiens de TAINTRUX (88)



Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures.... un petit jeu « Tonicmonic » s'impose!



Réglette du plaisir



Si les jeux sont faits en présence des enseignants il est possible ensuite de demander aux enfants leurs ressentis avec la réglette du plaisir

As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



Combien de temps as-tu « bougé » ?

- 30'' à 1'
 1 à 2'
 2 à 5'
 5 à 10'

Quel effort as-tu fourni ?

- C'est facile
 Ça commence à être dur
 C'est très difficile



Les élèves peuvent aussi, après chaque atelier ou jeu, choisir parmi les étiquettes ci-dessous quelle émotion ils ont vécu.



Quelle émotion as-tu ressentie ?

