

Fiche 1

EPS - mai 2020

Cycle I



Motricité - distanciation physique

Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance, l'activité
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

Objectif : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets. Se déplacer sans se rapprocher à moins d'un mètre ou deux.

But pour l'élève : explorer l'espace autour du nid (cercle) et revenir à sa place dans le nid.

Contexte

Durée : 30mn, semaines 1 ou 2
Enseignant
Groupe de maximum 10 élèves

Activité

Situations pour appréhender les distances sanitaires nécessaires pour les APSA (1m, 5m, 10m).

Intensités : Faible (*distanciation d'au moins 1m*)
Moyenne (*type marche 5 m*)

Lieu

**Cour d'école / préau /
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/
Zone d'attente pour les consignes avec
marquage au sol (1m) / Sens de circulation
(entre ateliers par exemple) / distanciation/
Organisation en fonction des règles
sanitaires.*

Matériel

**Une craie pour le PE.
5 plots jaunes et 5 plots bleus.
2 bandelettes de papier pour chaque élève**


*Local matériel non accessible au élèves / Balisage
mis en place par l'adulte + désinfection*


Trousse Covid19 : *Lingettes désinfectantes aux
normes, gel, mouchoirs en papier, masques
adultes, poubelles.*


Circulation : quand les élèves arrivent dans la cour, ils vont se placer directement sur le cercle proposé ci-dessous.

Astuce : afin d'éviter que les élèves se donne la main lors des situations proposées, leur donner à chacun une bandelette de papier dans chaque main.

Quatre situations :

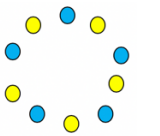
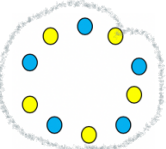
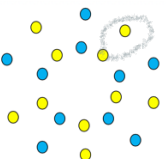
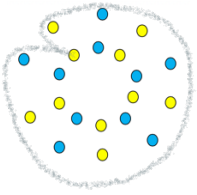
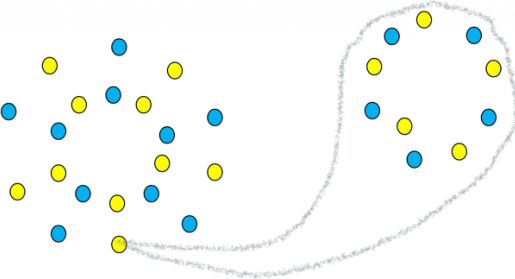
Cycle I 		Hirondelles, déployez vos ailes	
Dispositif Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...		Durée 10 mn	
Recommandations <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleu en alternance).</i>	Consigne Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles déploient leurs ailes doucement, s'étirent, baillent, tournent sur elles mêmes puis progressivement reprennent leur position. Idem pour les hirondelles bleues. Idem toutes ensembles.		
	Variables Se mettre sur une jambe (soulever une patte). Ralentir/accélérer les battements d'ailes	Critère de réussite Rester à sa place. Ne pas tomber.	

Cycle I 		Hirondelles, sortez du nid	
Dispositif Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...		Durée 10 mn	
Recommandations <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleu en alternance). Déplacement vers l'extérieur du cercle.</i>	Consigne Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent autour du cercle (nid) pour revenir à leur place. Donner un sens de rotation. Se déplacer en marchant normalement. Si une hirondelle se rapproche d'une autre, cette dernière pousse un cri d'hirondelle.		
	Variables Changer de sens de déplacement et/ou marche lente, rapide.	Critère de réussite Rejoindre sa place sans toucher son camarade. Pas de cri d'hirondelle.	

Cycle I 		Hirondelles, voyagez dans le monde	
Dispositif Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune... L'enseignant pose un plot jaune ou bleu à 5 mètres de chaque élève vers l'extérieur du cercle. Les élèves restent à leur place.		Durée 10 mn	
Dispositif Recommandations <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleue en alternance). Déplacement vers l'extérieur du cercle.</i>	Consigne Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent pour contourner un plot de la même couleur (l'île jaune ou l'île bleue) situé derrière elles à environ 5 m 10m et reviennent à leur place.		
	Variables Déplacements plus ou moins rapide : marche, marche rapide, course : courir jusqu'au pays et revenir doucement.... Augmenter la distance ou le nombre de tours du pays visité.	Critère de réussite Faire le tour du pays les ailes déployées. Rejoindre sa place sans toucher ses camarades.	

Hirondelles, migrez		
Dispositif Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant les couleurs des plots. L'enseignant construit une forme pour représenter le pays des couleurs à l'aide de plots jaunes et bleus à 10 m du premier dispositif. Les élèves restent à leur place.		Durée 10 mn
Recommandations <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleue en alternance).</i> <i>Déplacement vers l'extérieur du cercle.</i> Donner un sens de rotation	Consigne Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent pour rejoindre leur île, puis contourner le pays des couleurs, plus éloigné, et reviennent à leur point de départ . Pour revenir, elles peuvent faire le tour des îles	
	Variables Déplacements plus ou moins rapide : marche, marche rapide, course : courir jusqu'au pays et revenir doucement.... Augmenter la distance ou le nombre de tours du pays visité.	Critère de réussite Faire le tour du pays les ailes déployées. Rejoindre sa place sans toucher ses camarades.

Dispositifs

1		2	
3		4	
5		6	