

Récréation et gestes barrière : Quelles activités proposer ?

Il ne s'agit pas de proposer des séances d'EPS, mais de donner la possibilité aux élèves de bouger en respectant les consignes de sécurité.

➤ Des parcours

Objectif : se dépenser

Mise en œuvre : Proposer un parcours en fonction du matériel et de l'espace : plots, cerceaux, bancs (à contourner, ne pas poser les mains dessus)

Varié les déplacements : courir, sauter à pieds joints, à cloche-pied, marcher sur une ligne...

Les élèves ne touchent pas le matériel, ils passent un par un et attendent à distance les uns des autres.

Variante : le jeu de la marelle (à dessiner à la craie, chaque enfant conserve son propre caillou), qui peut faire l'objet d'un tournoi.

➤ Le jeu du miroir

Objectif : entrer en relation sans contact mais par la coordination des mouvements à deux

Mise en œuvre : 2 élèves se placent face à face, à plus d'1m de distance. Chacun sera guide à tour de rôle et l'autre devra symétriquement reproduire tous les gestes.

➤ Des mimes au flashmob

Objectif : re créer une dynamique de groupe

Mise en œuvre :

Temps 1 : un élève face à ses camarades assis ou debout mais placés à distance les uns des autres.

Il mime un sport. Les autres doivent trouver le sport puis reproduire le mime tous ensemble.

Temps 2 : créer un flashmob à partir de ces mimes et s'amuser à le répéter dans la cour.

Exemples de flashmobs :

- école de Montvendre (26) : <https://drive.google.com/file/d/1BOuUXKyjVIXjDyruwVK4J03R1O1EG8Lo/view>

- école d'Issoire (69) : <https://drive.google.com/file/d/1bokdipySIAnv0AAHklHvzoBMtRgpKnCV/view>

➤ Danse

Objectif : se dépenser et participer à une activité en groupe

Mise en œuvre :

- On peut mettre de la musique et laisser les enfants bouger comme ils le souhaitent mais sans se toucher.
- Autre possibilité : le madison, que l'on peut apprendre rapidement.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ANYhyMTomCw> A faire en respectant les distances bien sûr !

- D'autres idées de mouvements à reproduire ensemble sur : <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Autre proposition, plus artistique :

➤ Réalisation d'une frise collective

Objectif : réaliser à une œuvre collective

Mise en œuvre : Fixer une longue bande de papier sur un mur et délimiter des espaces de dessin individuels de 1m50. Chacun intègre son dessin à ceux des voisins pour créer une continuité.

Il est possible, sur le même principe, de réaliser des dessins sur le sol à la craie, toujours avec des espaces individuels délimités et la notion de continuité et de dessin collectif.