

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Communiquer avec les autres

au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Cycle 1 – étape 3

Activité de référence : **Cirque (Jonglerie)**

Recommandations – Préconisations

L'unité d'apprentissage

les situations de jonglage où il s'agit de réaliser des mouvements, de jongler seul ou avec un partenaire pour les passing avec une balle ou tout autre engin : foulard, sac à graines, assiettes, anneaux...

Pour que les élèves puissent progresser, il est nécessaire de leur faire vivre un module minimum de 6 à 12 séances, au rythme d'une à deux séances par semaine.

La séance

La durée de la séance peut être de 30 à 40 minutes segmenté en plusieurs phases :

- Phase d'exploration : découverte et manipulation.
- Phase de structuration.
- Phase de production.

Elle peut s'organiser sous forme d'ateliers ou de parcours ou organisée en plusieurs espaces en cas de combinaisons (équilibre/jonglerie/acrobaties) et de répétition de spectacle.

A chaque séance : Les élèves s'essayeront à toutes les activités proposées. Progressivement quelques-uns, à tour de rôle, pourront se produire pendant 5 à 20''secondes devant leurs camarades.

Exemple(s) de séance(s)

Une séance sous forme d'ateliers :

- 2 ateliers d'équilibre (pédalgo 4 roues, rolla bolla, poutre ou banc, boule d'équilibre, gros tapis, etc.).
- et 2 ateliers de jonglerie (assiettes, balles, massues, foulards, diabolos, bâtons du diable, rubans, etc.).

Terminologie utilisée pour les situations

B : but, ce que l'élève doit faire **CR** : critère de réussite, gain **R** : règles (droits, devoirs) **OR** : organisation
ME : modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu) **E** : évolutions

Notion à construire : Améliorer les qualités de coordination.

Nom de la situation

Attrape - Rattrape

Objectif d'apprentissage :

Expérimenter sur différents objets le lancer rattraper



But : - découvrir l'utilisation des objets de jonglerie

Critère de Réussite : - réussir 5 lancer-rattraper sans faire tomber l'objet

Règle(s) : - respecter les consignes de sécurité.

Organisation : - l'enseignant rappelle les règles de sécurité et le fonctionnement du matériel. Les élèves répartis en 4 groupes [ballon, balle, foulard, baudruche, sac plastique...] et/ou tout autre objet pouvant être détourné s'exercent dans chacun des ateliers pendant 6 minutes.

Modalités d'exécution : - debout, assis ou en déplacement

Evolution : - lancer 2 mains rattraper 2 mains, lancer 1 main rattraper 2 mains, lancer 1 main rattraper 1 main, lancer 1 main rattraper l'autre main.

Notion à construire : Améliorer les qualités de coordination.

Nom de la situation

Je lance et tu rattrapes

Objectif d'apprentissage

Coopérer pour lancer et rattraper



But : - s'échanger des objets en le gardant en mouvement.

Critère de Réussite : - réussir 5 lancer-rattraper sans faire tomber l'objet.

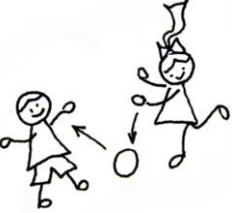
Règle(s) : -

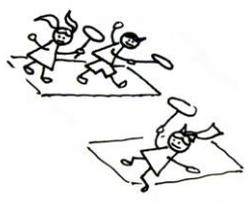
Organisation : - Pour chaque binôme : un objet (ballon, balle, foulard, baudruche, sac plastique...) et/ou tout objet pouvant être détourné.

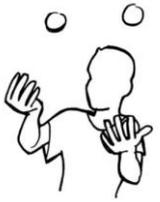
Modalités d'exécution : - debout ou assis ou en déplacement.
Changer de mains pour le 1^{er} lancer.

Evolution : - lancer 2 mains rattraper 2 mains, lancer 1 main rattraper 2 mains, lancer 1 main rattraper 1 main, lancer 1 main rattraper l'autre main. Trouver et réaliser une figure originale.

Notion à construire : Améliorer les qualités de coordination.	
Nom de la situation « ça ne tombe pas »	Objectif d'apprentissage Maintenir un objet en équilibre
	<p>But : - maintenir un objet en équilibre sur un autre objet ou sur une partie du corps.</p> <p>Critère de Réussite : - tenir 10 secondes sans faire tomber l'objet.</p> <p>Règle(s) : -</p> <p>Organisation : - un objet (ballon, balle, foulard, baudruche, sac plastique, bâton et assiette...) et/ou tout objet pouvant être détourné</p> <p>Modalités d'exécution : - debout ou assis ou en déplacement.</p> <p>Evolution : - Changer de main ; Maintenir l'équilibre en déplacement ; Maintenir l'équilibre lors de la transmission ; utiliser plusieurs objets.</p>

Notion à construire : Améliorer les qualités de coordination.	
Nom de la situation Balle rebondissante	Objectif d'apprentissage Expérimenter le rebond sur différents objets
	<p>But : - lancer et rattraper un objet après un rebond</p> <p>Critère de Réussite : - réussir 5 lancer-rattraper</p> <p>Règle(s) : -</p> <p>Organisation : - un objet (ballon, balle...) et/ou tout objet pouvant être détourné</p> <p>Modalités d'exécution : - debout ou assis ou en déplacement. Changer de mains pour le 1^{er} lancer.</p> <p>Evolution : - lancer 2 mains rattraper 2 mains, lancer 1 main rattraper 2 mains, lancer 1 main rattraper 1 main, lancer 1 main rattraper l'autre main. Au sol ou contre le mur ou avec un partenaire (en alternance ou en simultané).</p>

Notion à construire : Améliorer les qualités de coordination.	
Nom de la situation Tourner Rouler	Objectif d'apprentissage Maintenir un objet en mouvement
	<p>B : - maintenir un objet en mouvement</p> <p>CR : - maintenir 10 secondes son objet en mouvement.</p> <p>R : -</p> <p>OR : - un objet (anneau, cerceau, assiette chinoise...) et/ou tout objet pouvant être détourné.</p> <p>ME : - immobile ou en déplacement.</p> <p>E : - avec 2 objets - à 2</p>

Notion à construire : Améliorer les qualités de coordination.	
Nom de la situation « le numéro de jonglage »	Objectif d'apprentissage S'impliquer dans une production collective
	<p>B : - Créer collectivement un numéro mêlant des activités de jonglerie.</p> <p>CR : - Réussir à enchaîner plusieurs actions de jonglerie dans un projet collectif prenant en compte des contraintes (entrée + enchaînement de plusieurs activités de jonglerie + sortie). Conserver une bonne maîtrise des objets utilisés.</p> <p>OR : - En binôme ou en petit groupe. Les élèves composent un numéro simple en respectant les différentes contraintes (entrée + éléments de jonglerie seul ou à plusieurs + sortie). Répétition de chaque groupe avant présentation du numéro.</p> <p>ME : - Réaliser, enchaîner et synchroniser ses actions.</p>

Attendus en fin d'étape 3

- Explorer différentes actions motrices, différents mouvements et déplacements.
- Percevoir ses possibilités corporelles dans l'espace et le temps.
- Construire et conserver une séquence d'actions, en relation avec les autres avec ou sans support musical.