

ACTIVITÉS CORPORELLES OU « POUR BOUGER UN PEU »**Ⓞ Objectifs généraux**

Voici six activités pour le niveau ★ ou ★★ qui ont toutes le même objectif : comprendre et suivre ou exécuter des consignes qui s'adressent à toute la classe à l'exception de la dernière activité qui peut être faite en groupes.

49. Levez-vous si...**Ⓧ Déroulement**

Vous demandez à vos élèves de se lever s'ils remplissent les conditions que vous allez fixer de la façon suivante :

« *Levez-vous...* »

- ▷ *si vous portez des chaussures noires,*
- ▷ *si vous portez des boucles d'oreille,*
- ▷ *si vous êtes allé(e) chez le coiffeur cette semaine,*
- ▷ *si vous jouez au tennis,*
- ▷ *si vous savez faire de la moto,*
- ▷ *si vous mesurez plus d'un mètre quatre-vingt,*
- ▷ *si vous êtes né(e) au mois d'octobre,*
- ▷ *si vous avez un ordinateur,*
- ▷ *si vous êtes déjà allé(e) en France,*
- ▷ *si vous êtes fatigué(e), amusé(e), énervé(e), impatient(e), heureux(se), etc,*
- ▷ *si vous êtes encore assis(e). »*

Quand tous les élèves sont debout, faites-les rasseoir de la même façon sélective.

« *Asseyez-vous...* »

- ▷ *si vous n'aimez pas le chocolat,*
- ▷ *si vous n'avez pas de sœur,*
- ▷ *si vous ne savez pas nager,*
- ▷ *si vous avez déjà fumé,*
- ▷ *si vous n'aimez pas le fromage,*
- ▷ *si vous savez danser la valse,*
- ▷ *si vous n'aimez pas le français, etc. »*

Au lieu de donner vous-même ces consignes, vous pouvez demander aux élèves d'en donner une chacun à tour de rôle.

50. Un peu de gymnastique ou de yoga ?**Ⓧ Déroulement**

Si l'atmosphère et la disposition de la classe s'y prêtent, vous pouvez demander à vos élèves d'exécuter certains mouvements dans la salle de classe pour leur permettre de bouger un peu au cours de leur longue journée scolaire. Vous leur donnez quelques instructions comme par exemple : « *Levez-vous. Fermez les yeux. Mettez-vous sur la pointe des pieds et comptez jusqu'à dix. Faites tourner votre tête de droite à gauche puis de gauche à droite. Faites encore trois rotations. Maintenant faites trois rotations d'avant en arrière avec vos épaules, puis trois rotations d'arrière en avant. Croisez les bras. Tournez votre buste à droite puis à gauche, penchez-vous en arrière, en avant sans perdre l'équilibre. Bon maintenant ouvrez les yeux et asseyez-vous. »*

Ces exercices ne doivent pas être trop longs ni trop compliqués. Au besoin, faites appel à un de vos collègues professeur de gymnastique pour vous donner une liste de mouvements que vous pouvez essayer de faire dans vos classes.

51. Pigeon vole**Ⓧ Déroulement**

Dans ce jeu traditionnel les élèves doivent être capables de comprendre et de suivre les consignes que vous allez leur donner : « *Chaque fois que je dis une phrase commençant par un oiseau, un insecte, un moyen de transport aérien ou un autre objet volant, vous levez la main droite. Si je dis une phrase commençant par un objet ou un animal qui ne vole pas, vous ne levez pas la main. »* Commencez avec le pigeon. Au besoin, vous faites d'abord une liste d'oiseaux et d'insectes et d'autres objets volants avec vos élèves que vous écrivez au tableau et que vous effacez avant de commencer le jeu.

« *Pigeon vole* » → Les élèves lèvent la main droite.

« *Hirondelle vole* » → Les élèves lèvent la main droite.

« *Maison vole* » → Les élèves ne lèvent pas la main.

Ceux qui se trompent sont éliminés. Vous pouvez accélérer l'exercice lorsqu'il ne reste plus beaucoup d'élèves en lice.

À part les oiseaux (cigogne, moineau, merle, coucou, aigle, corbeau, alouette, tourterelle, canard...), les insectes (mouche, moustique, guêpe, abeille, papillon, libellule...) pensez aux avions, fusées, vaisseaux spatiaux, satellites et autres OVNI (Objets Volants Non Identifiés).

Ce jeu peut se pratiquer avec d'autres verbes que *voler*. Vous pouvez utiliser le verbe *rouler* et pendre tous les engins qui roulent ou qui peuvent rouler comme les trains, les motos, les vélos, les trottinettes, les patins à roulettes ou les *rollers*, les planches à roulettes ou les *skateboards*, les charrettes, les brouettes, les souris (des ordinateurs), les ballons, les boules, les pierres...

Le même exercice peut également se faire avec des verbes comme *manger*, *nager*, *marcher* ou *courir*.