

## Activités physiques – Semaine 4

Lundi	<p><u>Jeu d'opposition : les hérissons</u></p> <p><b>But du jeu :</b> protéger ses pics de hérisson et prendre ceux de l'adversaire.</p> <p>Matériel : prendre 8 pinces à linge à disposer sur les vêtements qui sont les pics.</p> <p>Espace : il faut dégager un espace d'environ 2 mètres par 2 mètres, vous pouvez jouer sur un tapis, limiter l'espace de jeu avec des chaises, des coussins etc.</p> <p>Temps du jeu : vous pourrez jouer environ 2 minutes, à chronométrer avec votre téléphone.</p>				
Mardi	<p><u>Jeu athlétique : le lancer de reconnaissance des lettres</u></p> <p><b>But du jeu :</b> lancer précisément un objet sur la lettre que vous lui aurez dite.</p> <p>Vous pouvez faire ce jeu avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les lettres en capitales d'imprimerie</li> <li>- les lettres en script</li> <li>- les lettres en cursive</li> </ul> <p>Matériel : des paires de chaussettes.</p> <p>Espace : votre enfant doit être à environ trois mètres des lettres (vous pouvez marquer la zone avec un tabouret, un coussin, une serviette etc).</p>				
Jeudi	 <div data-bbox="240 1128 1362 1780" style="background-color: #ffff00; padding: 10px;"> <p><b>DÉFI DANSE</b></p> <p><b>MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT</b></p> <p><b>« Aujourd'hui je danse à la carte ! »</b> <i>Et si on faisait une bataille dansée ?</i></p> <p>→ Tu as besoin d'un jeu de cartes de 32 ou 52 cartes, prépare-le en enlevant les cartes avec les figures (pour les PS -MS ne mettre que de 1 à 5).</p> <p>Ce jeu se fait à deux joueurs minimum : on distribue les cartes entre les joueurs, sans les regarder. Le premier joueur met sur la table la première carte de son paquet, le second fait la même chose. Le joueur ayant mis la carte la plus forte ramasse les deux cartes. Le perdant doit faire une action correspondant au dessin ci-dessous, le nombre indique le nombre de fois à la réaliser.</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">♥ <b>cœur</b> = tourner</td> <td style="text-align: center;">♣ <b>trèfle</b> = faire une statue en posant 3 parties de son corps au sol</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">♠ <b>pique</b> = faire un saut</td> <td style="text-align: center;">♦ <b>carreaux</b> = tomber au sol (sans se faire mal)</td> </tr> </table> <p>Par exemple, si la carte la plus forte est le 4 de pique, le perdant doit faire 4 sauts.</p> <p>On dit « bataille » quand 2 cartes sont de même valeur. Dans ce cas, on rejoue chacun une autre carte. La carte la plus forte emporte alors toute les cartes de la bataille.</p> <p>Pour gagner, il faut avoir remporté toutes les cartes du jeu ! Pour finir, vous pouvez enchaîner les mouvements dansés sur un fond musical.</p> <p><b>Le coin des parents :</b> L'activité physique est nécessaire aux enfants : ils ont besoin de bouger, de se dépenser et mettre en jeu leurs capacités motrices. Ces actions dansées à partir des cartes vont lui permettre de contrôler ses actions et de les mémoriser. A chaque présentation de carte, aider votre enfant à formuler ce qu'il doit faire ou ce que vous devez faire « tu tournes 3 fois », « tu sautes 5 fois ».</p> <p>On peut finir le jeu par la <b>Suite des actions !</b> chacun pioche 2, 3 ou 4 cartes et doit enchaîner les actions... Fou rire assuré ! surtout si on essaye de le mémoriser pour le faire plusieurs fois en famille sur une musique choisie !</p> <p><b>ageem</b></p> </div> <p><i>Voici une activité à réaliser de la PS à la GS. Dans cette activité, les enfants vont pouvoir faire une activité physique à partir d'un jeu de cartes.</i></p>	♥ <b>cœur</b> = tourner	♣ <b>trèfle</b> = faire une statue en posant 3 parties de son corps au sol	♠ <b>pique</b> = faire un saut	♦ <b>carreaux</b> = tomber au sol (sans se faire mal)
♥ <b>cœur</b> = tourner	♣ <b>trèfle</b> = faire une statue en posant 3 parties de son corps au sol				
♠ <b>pique</b> = faire un saut	♦ <b>carreaux</b> = tomber au sol (sans se faire mal)				
Vendredi	<p><u>Jeux collectifs : le chat perché (à jouer en famille)</u></p> <p>Le but du jeu, pour le chat, est d'attraper le plus de souris possible. Le but du jeu, pour les souris, est de se percher pour ne pas se faire manger.</p> <p>Le jeu commence quand le chat dit « 1, 2, 3 perché ».</p> <p>Le jeu s'arrête quand toutes les souris sont perchées ou mangées. Et on recommence !</p>				