


Activités physiques – Semaine 5

<p>Mardi</p>	<p><u>Jeu d'opposition : les tortues</u></p> <p>But du jeu : mettre la tortue sur le dos.</p> <p>Consigne : la tortue ne doit pas se laisser faire, elle doit rester le plus longtemps possible les quatre pattes au sol.</p> <p>Espace : il faut dégager un espace d'environ 2 mètres par 2 mètres, vous pouvez jouer sur un tapis dans le salon, sur un grand lit double (où il n'y a pas de risque de tomber).</p> <p>Le jeu peut se faire entre frères et sœurs, entre enfants et parents. La tortue est désignée avant la partie. A la fin, on change de rôle.</p> <p><u>Temps du jeu :</u> vous pouvez jouer environ 3 minutes, à chronométrer avec votre téléphone. Le partie prend fin quand la tortue est sur le dos.</p>
<p>Jeudi</p>	 <p>DÉFI Bouger S'équilibrer</p> <p>MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT</p> <p>« Aujourd'hui, je fais mon cirque ! » Et si on tenait en équilibre ?</p> <p>→ Pour cette activité, il te faudra des petits objets. Objets possibles : une assiette en carton, une petite peluche, un pot de yaourt vide, une petite boîte, un Duplo...</p> <p>1) Choisis un objet et sur place, fais-le tenir en équilibre sur toi (l'objet doit être posé et non tenu) quelques secondes (compter jusqu'à 3) :</p> <ul style="list-style-type: none"> > essaie sur différentes parties de ton corps : la main, le dos, le coude, le front, le pied, la tête... > essaie avec différents objets, > essaie différentes positions : debout, assis, à genoux, à 4 pattes, allongé, > essaie avec 2 objets sur 2 parties du corps. <p>2) Fais ensuite la même chose en te déplaçant ! Choisis un objet, pose-le sur une partie de ton corps (celle que tu veux) et marche sans le faire tomber :</p> <ul style="list-style-type: none"> > avance, recule, tourne, essaie de t'asseoir et de te relever en gardant l'objet en équilibre, > essaie avec différents objets, > essaie différentes positions : debout, assis, à genoux, à 4 pattes, allongé, > essaie avec 2 objets sur 2 parties du corps. <p>Tu peux faire un défi en famille : chacun dispose de 5 pions. Choisissez une action à faire avec cet objet (aller s'asseoir tout doucement par terre sans faire tomber l'objet, se relever,...). Le premier qui fait tomber son objet pendant l'action perd un pion. Celui qui a perdu tous ses pions a perdu la partie !</p> <p>Le coin des parents : Les activités de motricité favorisent la croissance et le développement de l'enfant. Ces activités d'équilibre sont également une bonne occasion d'améliorer sa coordination de même que sa posture et son adresse.</p> <p>Complexifier l'activité au fur et à mesure des essais avec des objets de moins en moins stables comme une balle.</p> <p>Laisser l'enfant faire des propositions en précisant les parties du corps sollicitées et les positions demandées, pour qu'il s'entraîne à en parler de façon précise.</p> <p>Organiser un parcours dans l'appartement en proposant de marcher sur des surfaces différentes : un coussin, une planche inclinée.</p> <p>Ces activités peuvent déboucher sur un numéro de cirque que les enfants seront peut-être ravis de montrer ! A vos costumes !</p> <p>www.ageem.org</p>
<p>Vendredi</p>	<p><u>Jeux collectifs : les chaussettes brûlantes (à jouer en famille)</u></p> <p>Le but du jeu est d'avoir le moins de paires de chaussettes dans son camps au bout de 4 minutes.</p> <p>Pour faire deux camps, vous pouvez séparer une pièce en deux avec les chaises ou le canapé, avec un drap... Attention à ranger les objets fragiles.</p>