

Entrée d'activité







DES JEUX POUR APPRENDRE À ENTRER DANS L'ACTIVITÉ

1. LES DÉPLACEMENTS DES ANIMAUX (DURÉE : 10')





MATÉRIEL : un chemin de 5 tapis de 1 x 2 m (KB0173) mis bout à bout dans le sens de la longueur soit une distance de 10 mètres pour 5 enfants.
Plusieurs chemins peuvent être disposés côte à côte.
On peut alors différencier la réalisation des parcours (animaux choisis) en fonction des capacités des enfants.

CONSIGNE : j'attends mon tour à une des extrémités du chemin de tapis en faisant « le petit train » (debout et en file indienne, je pose les mains sur les épaules du camarade devant moi).

BUT : je me déplace comme

Gainage		
L'araignée	Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol	
Le pingouin	Je marche sur les genoux les bras le long du corps	
Bas du corps		
Renforcement		
La grenouille	D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi	
Le canard	Je marche accroupi sans poser les mains	
Souplesse		
L'ours	Je marche en quadrupédie, jambes tendues et écartées	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je glisse dans cette position en se tirant par les mains	

Entrée d'activité

Haut du corps		
Renforcement		
Le serpent	Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	
La puce	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Je reprends un appui en déplaçant les mains et je recommence	
Le lapin	D'une position accroupie, je saute en prenant appui sur les mains	
Souplesse		
Le crabe	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps	

CRITÈRE DE RÉUSSITE :



- ▶ je vais jusqu'au bout du chemin ou jusqu'à l'endroit que m'indique l'adulte.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

- ▶ je ne fais pas la course pour arriver le premier mais je m'applique.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

Je commence mon déplacement lorsque l'enfant devant moi a franchi la première ligne de tapis.

Souplesse haut du corps en statique		
La tortue	Sur le ventre, j'attrape mes chevilles avec les mains et je décolle les genoux et les épaules	
L'étoile de mer Tapis Réf. KB0173	Allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, paumes de mains face à face, j'écarte les bras pour les approcher le plus possible des cuisses. Je remonte bras tendus en cerclant de la même façon et ainsi de suite.	

Entrée d'activité

2. LES JEUX (DURÉE : 10')

Il s'agit de choisir pour chaque séance un seul jeu qui aura une durée maximum de 10 minutes et qui fera la transition entre les jeux de déplacements et les jeux athlétiques.

2.1. Les jeux avec matériel

2.1.1. En équipes et sous la forme de défis

Renforcement haut du corps

Le tapis volant
Réf. KBG2168



Gainage

Course en sac
Réf. KB028407



Coordination

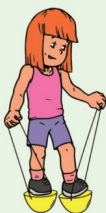
Les skis
Réf. KBG2148



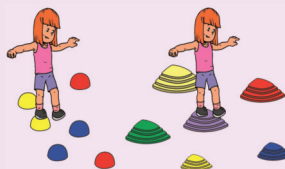
2.1.2. Tout seul et sous la forme de parcours aventure

Equilibre

Les échasses
Réf. KBG2119



Les pas japonais
Réf. KBG2120

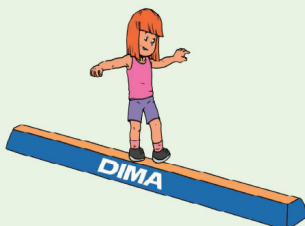


Le kim
Les yeux bandés, l'enfant est invité à poser son pied sur des supports différents dont il doit deviner la texture.
Réf. KBG2117

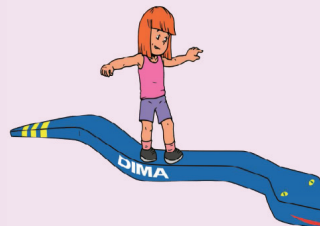


Equilibre

Les poutres en mousse
Réf. 24030



Les poutres en mousse
Réf. K3080



Entrée d'activité

2.1.3. Tout seul et sous la forme de numéros de cirque

Régulation posturale par les chevilles

La planche
Réf. KBG2169



La demi sphère
Réf. KBG2111
et KBG2110



2.2. Les jeux collectifs

Equilibre

Twister
Réf. KBG2191



Un meneur de jeu fait tourner l'aiguille d'un cadran divisé selon les 4 couleurs des anneaux posés au sol (vert, rouge, jaune, bleu). Sur chaque couleur du cadran est indiquée : main droite, main gauche, pied droit, pied gauche. L'enfant doit poser la partie de son corps dans l'anneau de couleur qui a été identifiée par l'aiguille du cadran.

« Jacques a dit... » debout
Réf. KBG2191



L'enfant debout ne doit répondre à la consigne du meneur de jeu que si celle-ci est identifiée par « Jacques a dit... ». « Jacques a dit lève le pied gauche » par exemple. Les joueurs doivent rester dans les anneaux. Si les joueurs obéissent sans que la formule « Jacques a dit... » ait été utilisée ou qu'ils sont déséquilibrés en ne restant pas dans les anneaux, ils marquent un point. Le gagnant est celui qui a comptabilisé le moins de points.

Renforcement

« Jacques a dit... » assis
Réf. KBG2191



L'enfant assis ne doit répondre à la consigne du meneur de jeu que si celle-ci est identifiée par « Jacques a dit... ». « Jacques a dit lève le pied gauche » par exemple. Si les joueurs obéissent sans que la formule « Jacques a dit... » ait été utilisée ou qu'ils sont déséquilibrés, ils disposent un anneau sur une partie de leur corps. Le gagnant est celui qui porte le moins d'anneaux.

Rebonds

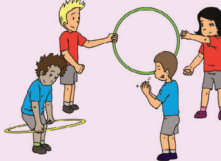
Les puces savantes



Les joueurs d'une même équipe se tiennent par les épaules et sont placés derrière une ligne de départ. Ils placent un morceau de carton entre leurs genoux. Le déplacement se fait en sautant ensemble pour franchir en premier la ligne d'arrivée. S'ils cassent la chaîne ou qu'un des cartons tombe, ils stoppent l'avancée pour la reconstituer.

Souplesse

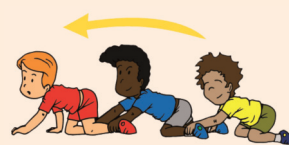
Enfile cerceaux
Réf. K5022



Au signal, le premier joueur de la colonne qui tient le cerceau, passe dans celui-ci et le donne au deuxième qui en fait autant. Quand arrive le tour du dernier, celui-ci court se placer en tête de la colonne, passe dans le cerceau, le donne au suivant qui en fait autant ... L'équipe qui arrive la première gagne. On peut aussi faire le jeu en cercle plutôt qu'en colonne.

Coordination

Le mille-pattes

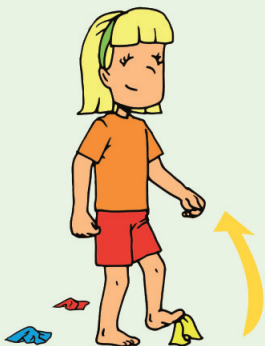


Les enfants sont à genoux les uns derrière les autres et se tiennent par les chevilles. Au signal, les mille-pattes se dirigent vers la ligne d'arrivée pour arriver en premier. S'ils cassent la chaîne, ils stoppent l'avancée pour la reconstituer.

Entrée d'activité

Dextérité des orteils

Les pieds gourmands



Le terrain est parsemé de petits objets légers (bouchons, foulards...) qui peuvent être saisis avec les pieds. Les joueurs sont pieds nus et dans un cerceau.

Au signal, ils vont chercher un objet et le rapporter dans leur cerceau à l'aide d'une saisie par les orteils. Le jeu s'arrête lorsque tous les objets ont été ramassés. Le gagnant est celui qui a rapporté le plus d'objets.

Jeu de course avec inclinaison du corps

La libellule



Un joueur court autour du cercle en faisant voler un voile, « la libellule », au-dessus de la tête des joueurs assis qui doivent l'attraper sans se lever. L'enfant qui attrape « la libellule », remplace le meneur de jeu.

2.3. Des jeux collectifs chantés

Jeu de poursuite

Monsieur l'ours



Les enfants font une ronde. Au centre de celle-ci, un enfant en boule symbolise l'ours qui dort. Les enfants chantent la comptine suivante :

*« Monsieur l'Ours, dépêche-toi !
Tu as bien dormi comme ça,
Au bout de trois réveille-toi
Un ! Deux ! Trois ! »*

Les enfants effectuent à chaque fois un saut en arrière pour s'écarter de l'ours. Puis ils le questionnent en le pointant du doigt :

« Tu dors ou tu sors ? »

Si l'ours se lève, il essaie d'attraper un autre enfant. Celui-ci devient l'ours. Si l'ours ne sort pas, on recommence la ronde.

Jeu de course avec inclinaison du corps

Le dragon dégoûtant



Les enfants sont assis en cercle. Le dragon tourne et choisit une maison (un enfant) et frappe à la porte (3 légers coups sur le crâne) :

« Toc, toc, toc,

L'enfant assis : Qui est là ?

Le dragon dégoûtant (ou une autre formule)

L'enfant assis : Que veux-tu ?

Voler (ou un autre verbe) la maison

L'enfant assis : Non pas question ! »

Les enfants partent en courant chacun dans un sens pour revenir s'asseoir le premier. Celui qui ne peut s'asseoir devient le dragon.

Variantes

Au croisement, imposer une rencontre : se serrer la main, coup de bassin ...

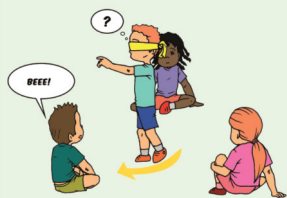
Sortie d'activité

DES JEUX POUR APPRENDRE À SORTIR DE L'ACTIVITÉ

Ces 3 groupes de jeux permettent d'amener progressivement l'enfant vers une attitude de plus en plus reposée. La durée totale de cette séquence est de 15'.

1. DES JEUX POUR QUE JE ME CALME (DURÉE : 5')

L'AGNEAU ÉGARÉ



Un agneau les yeux bandés est au centre du cercle formé par les brebis. Le meneur désigne une brebis qui sera la mère de l'agneau. Celui-ci appelle sa mère qui lui répond en bêlant ou en frappant ses mains, ses cuisses ou le sol... L'agneau essaie de se diriger vers elle pour la toucher.

LA SURPRISE



Les joueurs sont assis. Le meneur se promène dans la salle sans regarder les enfants (ou est immobile dans un coin, le dos tourné). Quand ils le veulent, les enfants se lèvent et vont doucement se placer derrière lui. Lorsqu'il le décide, le meneur se retourne après avoir annoncé « Je crois qu'il y en a... ». On compte pour voir qui a gagné du meneur ou du groupe.



LA CHENILLE SILENCIEUSE






Tous les joueurs ont les yeux bandés sauf le dernier de chaque colonne. Les chenilles sont dispersées sur le terrain. Le dernier de chaque colonne, par des pressions sur les épaules du camarade qui le précède (lequel à son tour transmet le message de la même façon) guide son équipe vers le but à atteindre fixé par le meneur. On peut commencer par des chenilles de 2 enfants puis augmenter leur longueur au fur et à mesure des jeux.

2. DES POSTURES POUR QUE JE ME RENFORCE ET QUE JE M'ASSOUPLE (DURÉE : 5')

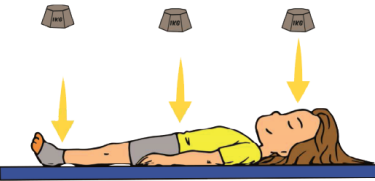

Ces jeux ainsi que les suivants se déroulent sur des tapis (réf. KB0173).

Fonction de la séquence	Description posture	
	Gainage	
La statue	Assis en équilibre sur les fesses sans aucun autre appui, je tiens la posture	
La girouette	A genou, bras le long du corps, je me penche en arrière, à cause du vent qui souffle, sans décoller les genoux	

Sortie d'activité

La charrue	Je fais passer les pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées et genoux écartés, je me penche le plus possible en arrière	
La libellule	Les dessous de pied en contact, j'écarte les genoux le plus possible en conservant le dos droit	

3. DES JEUX POUR QUE JE ME DÉTENDE (DURÉE : 5')

L'empreinte	Je m'allonge sur le dos en fermant les yeux et je repère les parties du corps qui touchent le tapis (au début l'adulte me guide en désignant les parties du corps sur lesquelles il faut que je me concentre).	
La respiration par le ventre	Je pose une main sur mon ventre et je suis le rythme de respiration imposé par l'adulte « Le ventre se dégonfle, doucement, doucement... et il reste creux, puis il remonte doucement, doucement... et il reste gonflé... » Puis après quelques séquences guidées, je fais la même chose tout seul. L'adulte vient contrôler le relâchement des muscles de mon ventre.	
Le repos	Dans la position couchée de mon choix, je me repose pendant 2 à 3 minutes. Je ne suis pas obligé de fermer les yeux. A la fin, je me relève doucement et je m'étire comme si je venais de me réveiller.	