

Domaines et objectifs pour les jeux divers

Domaine : Corps et mouvement/motricité globale

Objectif : *Mobiliser différentes parties du corps, acquérir des habiletés motrices, expérimenter divers mouvements*

- Parcours d'obstacles, toile d'araignée, sauts (ruban adhésif), viser-lancer, jeux de gym :

Domaine : Corps et mouvement/motricité

fine/psychomotricité/graphomotricité/activités manuelles (pliage/bricolage)

Objectif : *Coordonner la vision avec les mouvements du corps, développer la motricité bucco-faciale, oculo-motrice, motricité fine (souplesse, précision, coordination, pression, contrôle du geste, acquérir la fluidité dans le mouvement ...)*

- Circuit petites voitures, viser-lancer, course de pop-corn, Penne sur le spaghetti, souffler la balle de ping-pong, empiler des objets, le bilboquet, entrer les petits jetons dans les maisons, souffler dans le gant, jeu avec le ballon de baudruche (air expulsé), la tour avec des gobelets, lancer l'avion en papier, le circuit avec le ruban adhésif/Lego et une bille, la course de l'araignée, ramasser les fleurs, les pliages (avion, grenouille), les exercices de graphomotricité

1. Faites un parcours d'obstacles



2. Faites une route en adhésif pour les petites voitures



3. Faites une cible en craie où il faut viser le centre avec des éponges mouillées



4. Faites des courses de pop-corn en utilisant une paille



5. Faites une toile d'araignée collante avec du ruban adhésif



6. Commencez par découper une première bande d'adhésif et disposez-la au sol. Nous vous conseillons de préférer peut-être le type d'adhésif qu'on utilise pour protéger les fenêtres pour éviter de faire des traces (faites un test sur un coin invisible de la pièce pour être sûr). Après avoir collé la première bande, collez-en une deuxième puis une troisième en gardant des distances égales entre chaque bande à chaque fois. Nous vous conseillons de mettre 6 bandes pour commencer. Une fois que c'est fait, testez une des activités ci-dessous ou une activité de votre invention pour que vos enfants se dépensent et travaillent leur motricité. Proposer à votre enfant des activités où il doit sauter par exemple :

- Sauter de ligne en ligne



- Sauter en évitant les lignes



- Sauter en oubliant une ligne



- Sauter en arrière
- Sauter à cloche-pied
- A quel point peuvent-ils s'étirer ?



- Jusqu'où peut-il aller ?



- Combien de lignes mesure-il ?



7. Enfiler les penne sur le spaghetti



8. Souffler la balle de ping-pong



9. Empiler les objets (morceaux de sucre, dés, Lego, pincettes,) dans une cuillère ou un bâton de glace



10. Bilboquet



11. Faire rentrer les petits jetons en carton dans les maisons numérotées



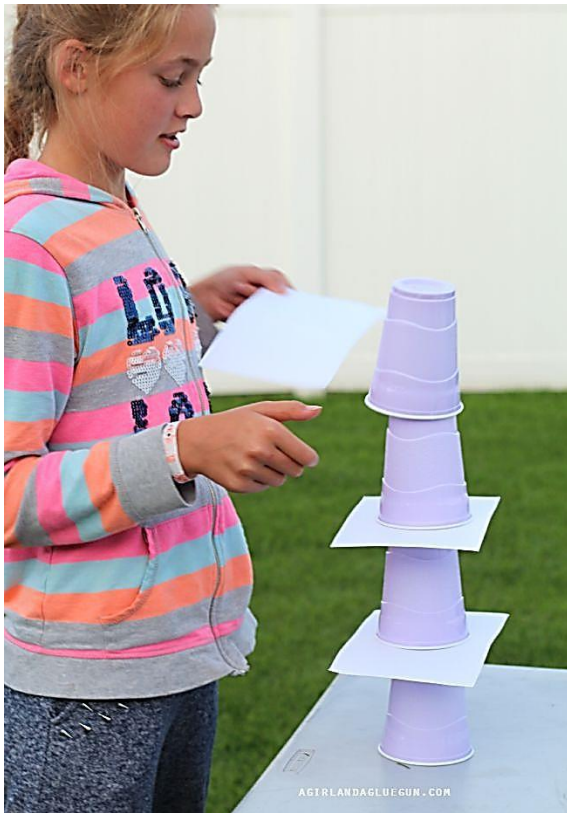
12. Souffler pour faire dresser la crête (matériel : paille, gobelet, gant)



13. Chaque joueur gonfle son ballon puis se sert de l'air expulsé par le ballon pour faire avancer les gobelets placés en ligne (2,3,4 ou autant que vous voulez) et les faire tomber de la table. Si besoin il regonfle son ballon. Le premier qui a fait tomber tous ses gobelets ou celui qui en a fait tomber le plus en une minute chrono a gagné.



14. Jouez avec la tour de la terreur où le but du jeu est de retirer les papiers qui séparent les gobelets assez vite pour que le gobelet tombe sur celui du dessous. Et on continue jusqu'en bas !



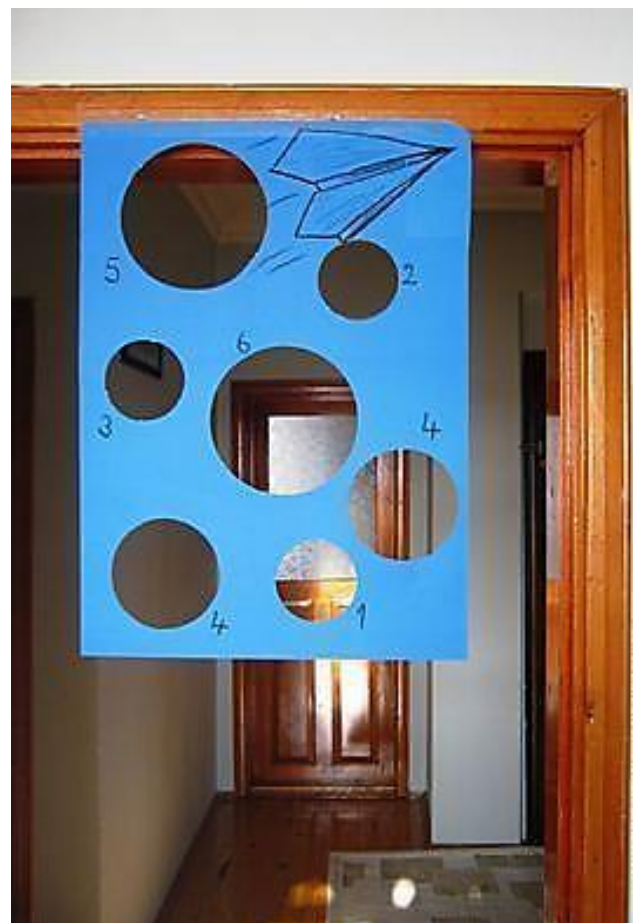
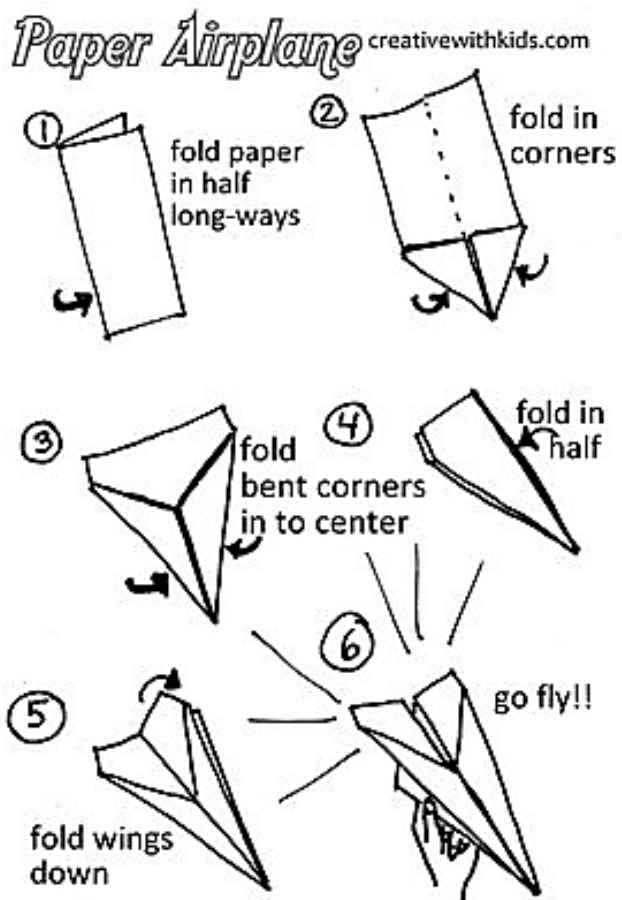
15. Retournez le verre en faisant de sorte qu'il atterrisse bien droit !



16. Qui fera la construction la plus haute ? A chacun sa stratégie !



17. Lancer des avions en papier



18. Exercices de graphomotricité : faire des vagues



19. Dans le jardin/forêt : viser/lancer



20. Avec le ruban adhésif et une bille/Lego



21. Exercices de graphomotricité : les spirales



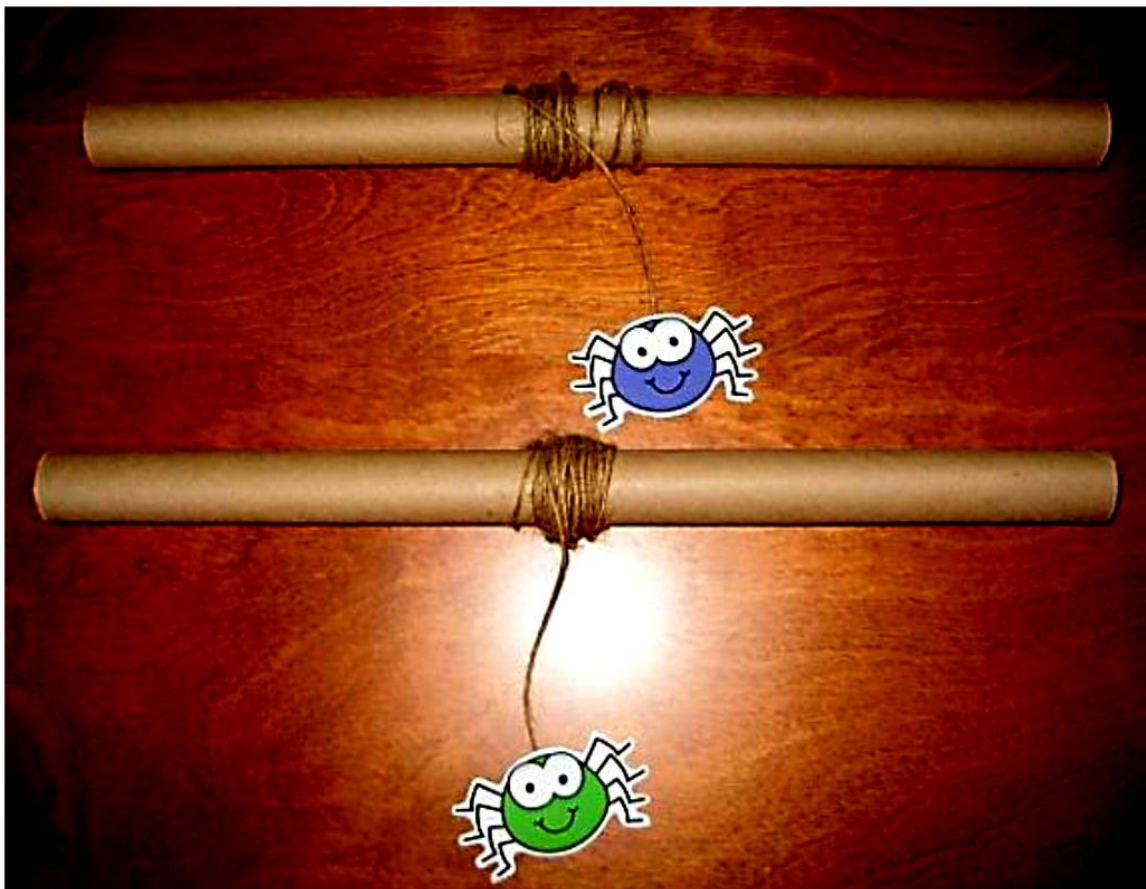
22. La course de l'araignée

Insérer une corde au centre d'un rouleau de carton rigide (de type papier d'aluminium ou de pellicule de plastique). Fixer une araignée à l'autre bout de la corde.

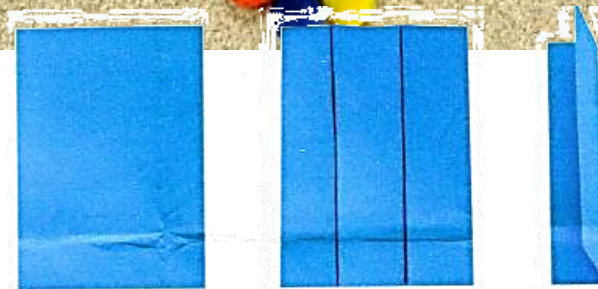
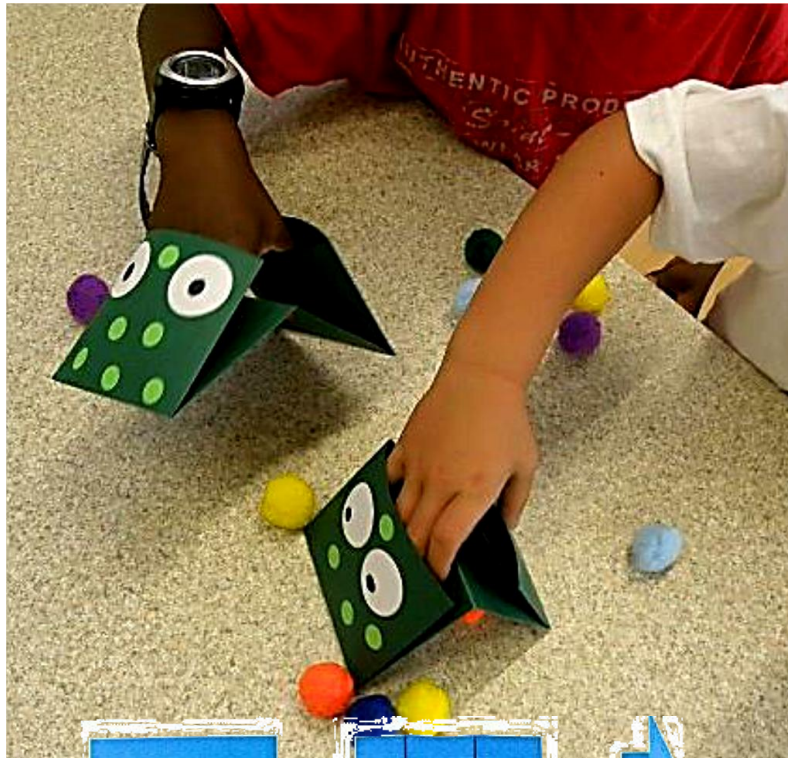
L'enfant doit placer ses mains sur le rouleau (une main à gauche, l'autre à droite). Il doit ensuite rouler le plus rapidement possible pour faire remonter son araignée.

Suggestion :

Préparer au moins deux rouleaux. Les enfants pourront faire une compétition.



23. Ramasser les fleurs (pompons, bonbons, graines...) :
Avec des grenouilles en pliage on essaie de ramasser les fleurs (pompons) une à une et de les mettre dans un bac.



Plier une feuille A4 en 3 dans le sens de la longueur



Plier en 2



Replier
chaque côté
en 2 pour
obtenir un
« escalier »



Ajouter 2 yeux
en les collant
sur la languette



Ajouter une
bouche en
collant deux
ovales de
couleur
différente.

24. Jeux de gym :

Source : KinoQuébec

© Gouvernement du Québec



La patate chaude

Position du parent :

Debout, pieds en ligne avec les épaules, vous tenez un ballon devant vous.

Position de l'enfant :

Debout, pieds en ligne avec les épaules, dos à vous.

- Sans bouger les pieds et en resserrant les abdominaux, vous et votre enfant tournez le tronc du même côté (droit pour vous et gauche pour l'enfant) et vous vous passez le ballon.
- Toujours sans bouger les pieds, tournez de l'autre côté et repassez-vous le ballon.
- Faites tourner le ballon dans l'autre direction.



Variante

Passez le ballon entre les jambes en pliant les genoux et en penchant vers l'avant.



25. Les sauterelles

Position du parent :

Debout, pieds en ligne avec les épaules.

Position de l'enfant :

Dans la même position.

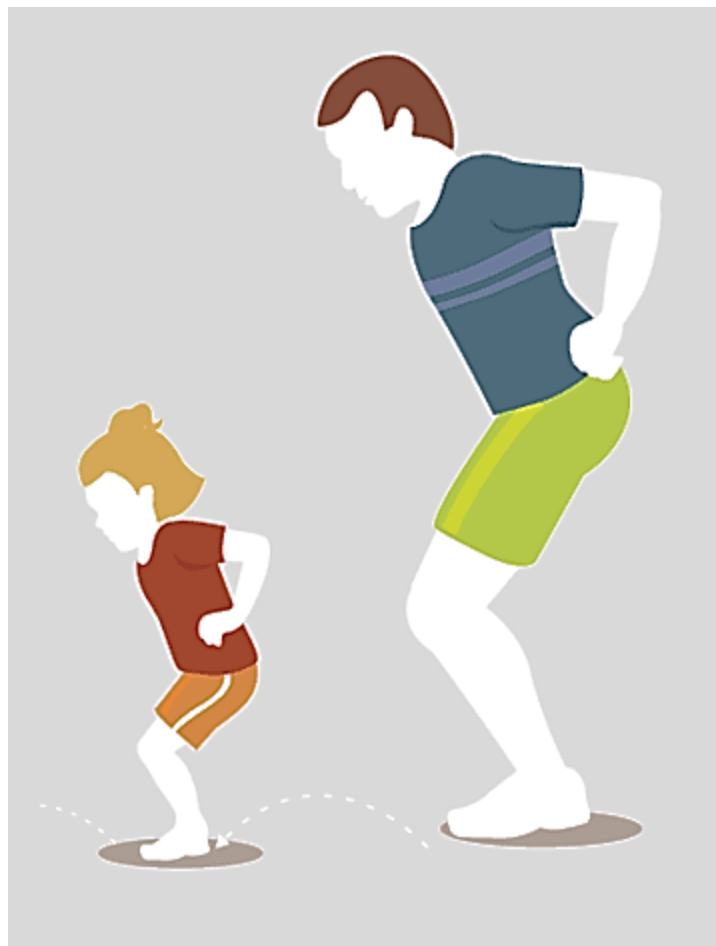
À partir d'une ligne imaginaire, faites un saut en longueur sans élan.

L'enfant se place à l'endroit où vos talons sont entrés en contact avec le sol, puis fait à son tour un saut en longueur sans élan.

Reprenez l'exercice aussi longtemps que vous le pouvez en essayant de sauter toujours plus loin en faisant équipe.

Variante

Inversez l'ordre : l'enfant saute le premier, vous en deuxième.



26. Le superman

Position du parent :

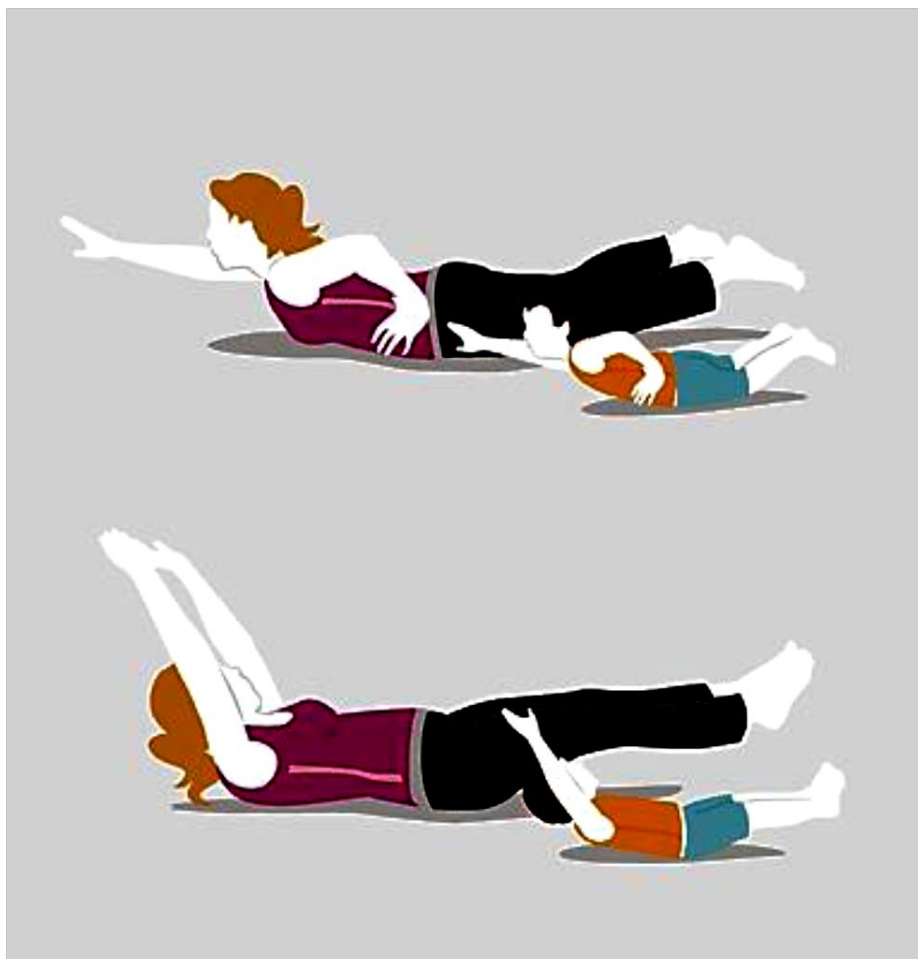
Couché sur le ventre, les jambes et le haut du corps légèrement surélevés, un bras allongé vers l'avant et l'autre à la taille tel Superman.

Position de l'enfant :

Dans la même position, à côté de vous.

Mouvement

- **Resserrez fermement les abdominaux.**
- **Sans que vos pieds touchent le sol, retournez-vous sur le dos, en roulant du côté du bras allongé vers l'avant.**
- **Une fois sur le dos, en gardant les jambes et le haut du corps légèrement surélevés, allongez vos bras au-dessus de votre tête.**
- **Descendre à la taille le bras qui était élevé au départ, et garder l'autre tendu au-dessus de la tête.**
- **Toujours sans que vos pieds touchent le sol, retournez en position Superman en roulant du côté du bras allongé.**



27. Où es-tu ?

Position du parent :

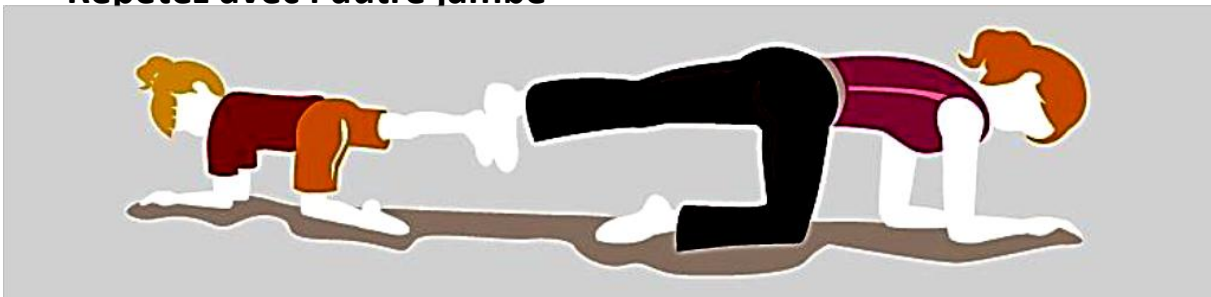
À quatre pattes, en appui sur les coudes.

Position de l'enfant :

Dans la même position, derrière vous.

Mouvement

- Allongez une jambe (la gauche pour l'enfant, la droite pour vous).
- Votre jambe doit être en ligne avec votre dos.
- Votre pied et celui de l'enfant doivent se toucher, puis revenez en position de départ.
- Répétez avec l'autre jambe



28. Le pont suspendu

Position du parent :

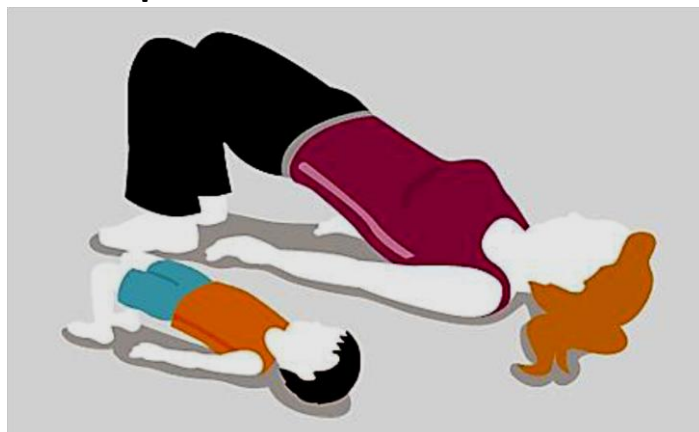
Couché sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, bras étendus le long du corps.

Position de l'enfant :

Dans la même position, à côté de vous.

Mouvement

- Resserrez les fesses et les abdominaux.
- Soulevez doucement les fesses, puis le dos du sol. Seuls les épaules et les pieds sont en contact avec le sol.
- Conservez cette position pendant quelques secondes.
- Revenez à la position de départ.
- Détendez-vous et reprenez l'exercice.



29. Le tandem

Position du parent :

Couché sur le dos, en appui sur les coudes, mains sous les hanches, paumes au sol.

Position de l'enfant :

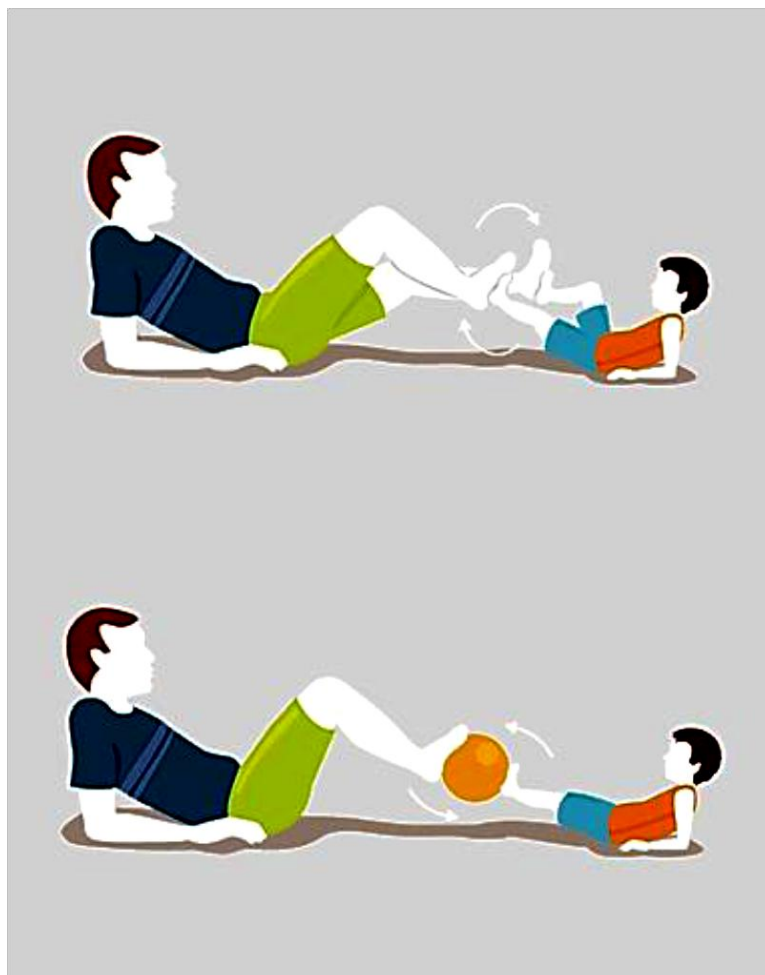
Dans la même position, face à vous, ses pieds collés aux vôtres.

Mouvement

- **Resserrez les abdominaux.**
- **Pédalez doucement (flexion et extension alternatives des jambes) en gardant toujours le contact avec les pieds de l'enfant.**

Variante

Tenez un ballon avec vos pieds et, sans qu'il tombe, rapprochez-le de vous puis ramenez-le vers votre enfant (flexion et extension simultanées des jambes).



30. L'équilibriste À partir de 4 ans

Position du parent :

Debout, en équilibre sur une jambe.

Position de l'enfant :

Dans la même position, face à vous (idéalement en équilibre sur la jambe opposée à la vôtre).

Mouvement

Très rapprochés, échangez-vous le ballon par les mains en restant en équilibre sur une jambe. Changez de jambe après 5 échanges.

Progression 1 : Éloignez-vous l'un de l'autre pour effectuer le mouvement et faites faire un bond au ballon.

Progression 2 : Effectuez le mouvement de la progression 1 et faites le tour d'une partie du corps avec le ballon avant de l'envoyer à l'enfant.



31. Mains à mains

À partir de 3 ans

Position du parent :

Debout, les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, les bras collés de chaque côté du corps, paumes vers l'arrière.

Position de l'enfant :

Debout derrière vous, ses mains dans vos mains.

Mouvement

En contractant les abdominaux et en maintenant les bras collés au corps, poussez vos deux mains vers l'arrière simultanément.

L'enfant pousse contre vos mains pour vous offrir une résistance.

Maintenez la contraction 15 secondes, relâchez et recommencez.

Progression 1 : Effectuez le mouvement sur la pointe des pieds.

Progression 2 : Effectuez le mouvement en poussant une main à la fois vers l'arrière. L'enfant pousse contre votre main avec ses deux mains pour vous offrir une résistance plus importante.

