

Course aux indices

Matériel : Un grand sac (ex. : sac d'épicerie réutilisable) et 5 objets (ex.: une petite auto, une cuillère de bois, un petit personnage, un verre en plastique et un bas)



1. Avec une autre personne, va dehors. Installe-toi à un endroit et demande à ton partenaire de se placer à quelques mètres de toi avec le sac contenant les objets.



2. Ton partenaire dépose le sac devant lui. Il choisit un objet dans le sac sans te le montrer et te donne des indices pour essayer de te faire deviner ce que c'est.



3. Lorsque tu trouves la bonne réponse, cours chercher l'objet et...



4. ...reviens le déposer à ton point de départ. Continuez de la même façon avec chacun des objets.

- S. À la fin du jeu, rangez ensemble tous les objets dans le sac.



6. Au retour, essaie de nommer tous les objets contenus dans le sac!

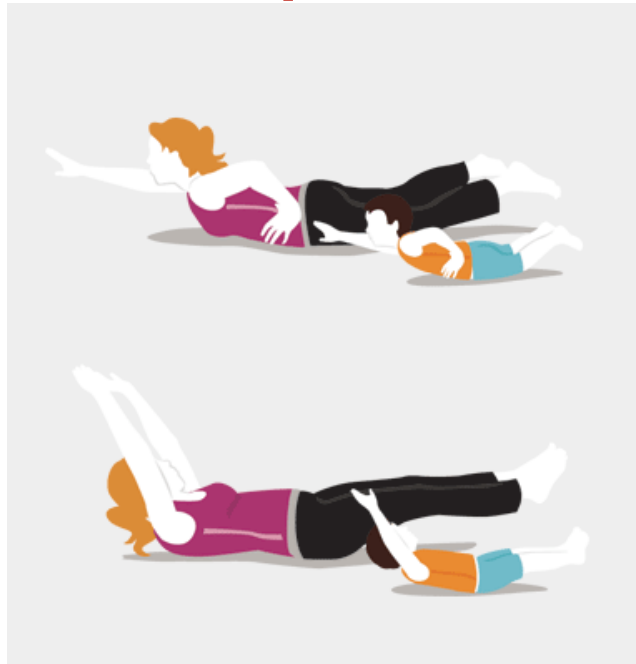
Activité complémentaire

Faites le même jeu avec plusieurs participants et plus d'objets. Cette fois-ci, donnez un seul indice à un joueur pour qu'il devine de quel objet il s'agit. S'il ne trouve pas, posez la question au joueur suivant, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'un des joueurs trouve. Le gagnant est celui qui a ramassé le plus d'objets.

À retenir

Grâce à cette activité, votre enfant fait un effort pour comprendre et retenir des consignes. En plus d'exercer sa mémoire, ce jeu lui permet d'être actif et de jouer dehors.

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.

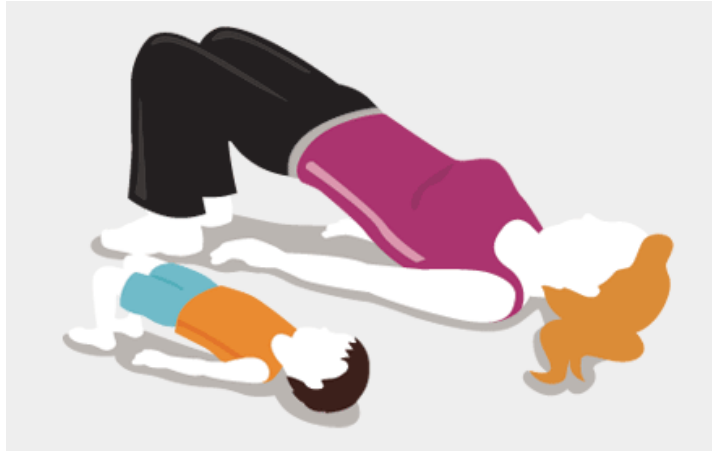
Mouvement

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

Source : Kino-Québec

© Gouvernement du Québec, 2012

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

6 Resserrez les fesses et les abdominaux.

7 Soulevez doucement les fesses, puis le dos du sol. Seuls les épaules et les pieds sont en contact avec le sol.

8 Conservez cette position pendant quelques secondes.

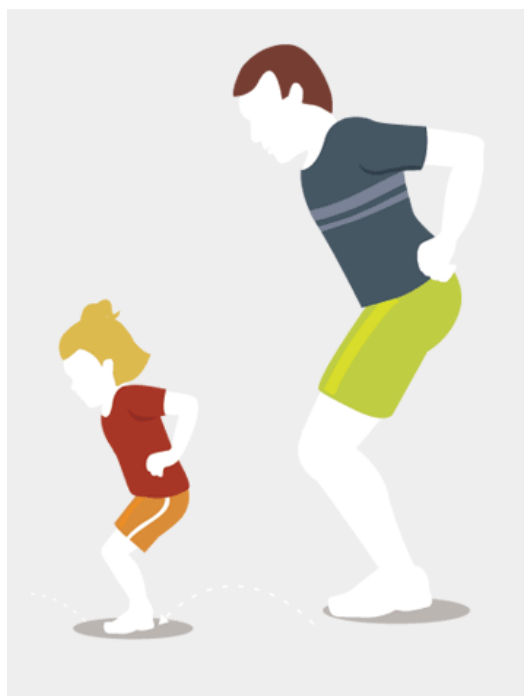
9 Revenez à la position de départ.

10 Détendez-vous et reprenez l'exercice.

Source : Kino-Québec

© Gouvernement du Québec, 2012

Les sauterelles



Position du parent :

Debout, pieds en ligne avec les épaules.

Position de l'enfant :

Dans la même position.

Mouvement

- 11 À partir d'une ligne imaginaire, faites un saut en longueur sans élan.
- 12 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.
- 13 Reprenez l'exercice aussi longtemps que vous le pouvez en essayant de sauter toujours plus loin en faisant équipe.

Source : Kino-Québec

© Gouvernement du Québec, 2012

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

1 Resserrez les abdominaux.

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

Source : Kino-Québec

© Gouvernement du Québec, 2012

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

3 Allongez une jambe (la gauche pour l'enfant, la droite pour vous).

4 Votre jambe doit être en ligne avec votre dos.

5 Votre pied et celui de l'enfant doivent se toucher, puis revenez en position de départ.

6 Répétez avec l'autre jambe



Les postures



La posture
de la Montagne



La posture
du Papillon



La posture
du Chien



Étirement



La posture
du Guerrier



La posture
de l'Arc



La posture
du Triangle



La posture
de l'Arbre



La posture
de l'Huître



La posture
de la Tortue



La posture
du Chameau



La posture
du Bateau



La posture
de l'Archer



La posture
du Singe






Relaxation




Annexe 8

Collaboration et équilibre

Découper et disposer ces cartes dans la salle de gym afin de créer un circuit. Les élèves expérimentent chaque station pendant 1 minute.

	1	nicolenpapier.eklablog.com
	2	
	3	

	4	nicolenpapier.eklablog.com
	5	
	6	

	7	nicolenpapier.eklablog.com
	8	
	9	

Annexe 9

Au lieu d'utiliser un banc, utilise une corde ou une ligne que tu as chez toi par terre.



- Arrivez-vous à faire tenir des objets en équilibre sur votre tête?
- Essayez de marcher à reculons sur la poutre. Placez un pied derrière l'autre.
- Essayez de garder l'équilibre en gardant les yeux fermés.
- Accroupissez-vous sur la poutre.
- Arrivez-vous à marcher à quatre pattes?
- Essayez, en équilibre sur la poutre, de ramasser des objets placés au sol.
- Dispersez quelques objets non pointus sur la poutre et marchez à reculons sans regarder en arrière. Arrivez-vous à marcher sur la poutre sans toucher ces objets?

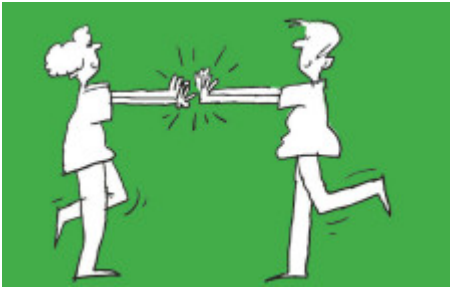


Debout le dos bien droit, croisez les jambes en plaçant le pied droit par-dessus le pied gauche, hanches légèrement décalées.

Sentez comme votre dos s'allonge lentement et «pousse» en direction du plafond. Levez les bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête.

Comptez lentement jusqu'à dix, puis laissez retomber les bras et remettez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Répétez l'exercice avec le pied gauche par-dessus le pied droit. Variantes

- Transférez le poids du corps sur la jambe gauche, fixez un point avec les yeux et levez lentement le pied droit en arrière. Avec la main droite, tirez-le contre les fesses en gardant les genoux parallèles. Levez lentement le bras gauche vers le haut et étirez-vous en direction du plafond.
- Posez le pied de côté sur la cuisse de l'autre jambe en appuyant fermement. Levez vos bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête et étirez-vous en direction du plafond.



Par deux, placez-vous face à face sur une jambe, paumes contre paumes. Essayez maintenant de déséquilibrer votre adversaire en le poussant, en relâchant soudainement la pression ou en déplaçant les mains de côté. Changez régulièrement de jambe.

Variantes

- Essayez de combattre les yeux fermés.
- Combat de gladiateurs: le vainqueur du duel affronte un autre vainqueur au tour suivant, tandis que le perdant lutte contre un autre perdant. Le tournoi peut se poursuivre pendant plusieurs pauses (actives)!
- Combat de pieds: en vous tenant sur une jambe, essayez de vous déséquilibrer avec l'autre pied.



Inventez vos propres formes de mouvement sur la poutre. Dessinez-les et décrivez-les.

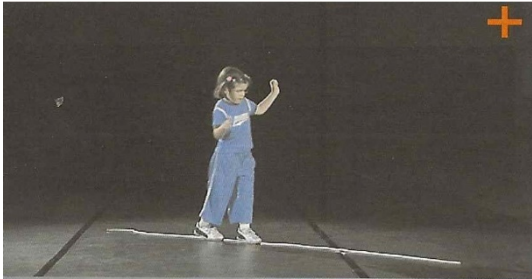


Regardez droit devant vous, tenez-vous droit et adoptez une fière posture; avancez lentement sur la poutre, en faisant de petits pas.



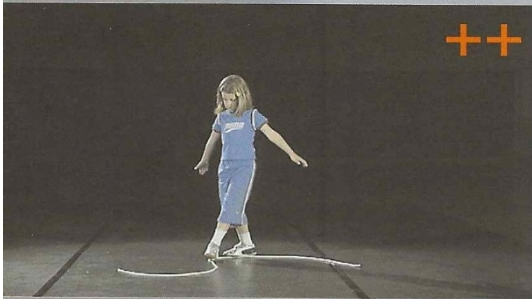
- En équilibre sur la poutre, lis un texte, récite une poésie

Annexe 10



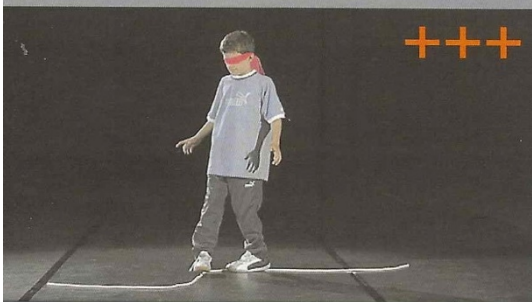
Marcher en équilibre

Pose la corde droite sur le sol et marche dessus en équilibre en avant et en arrière. Imagine que tu es un funambule, haut perché sur son fil.



Serpenter en équilibre

Marche en équilibre sur la corde posée au sol en zigzag.



Marcher en équilibre les yeux bandés

Essaie de marcher en équilibre sur la corde, les yeux bandés.

it

Mouvement - Coordination - Force



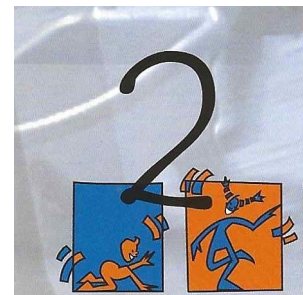
Le miroir, corde au sol

Pose ta corde sur le sol de la même manière que ta camarade. Peux-tu reproduire ses sauts?



Le miroir, corde à la main

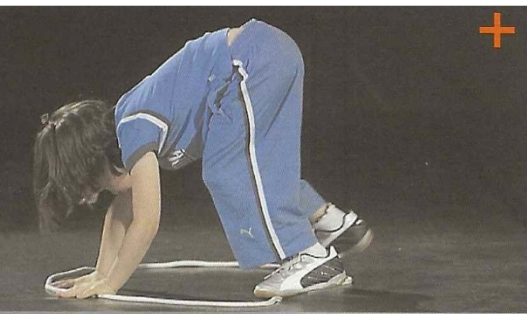
Saute à la corde, sur place. Peux-tu reproduire les sauts de ton camarade?



Le maître et le chien

Avec la corde, essaie de suivre ton partenaire tout en reproduisant ses sauts.

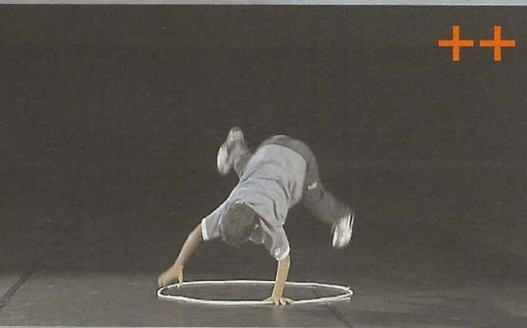
Mouvement - Coordination - Force



+

L'araignée

Pose ta corde au sol en formant un cercle. Déplace-toi à quatre pattes sur le cercle, en posant les mains et les pieds sur la corde.



++

La pièce qui roule

La corde forme un assez grand cercle. Lève maintenant la main gauche, puis le pied gauche, puis le pied droit et enfin la main droite, et recommence à zéro, en allant de plus en plus vite, à la manière d'une pièce de monnaie. Si tu préfères, tu peux commencer debout.



+++

La roue

Étends une ou deux cordes sur le sol. Place-toi à l'extrémité de l'une des cordes et essaie de faire la roue. Tes mains et tes pieds doivent toucher la corde.



d

Mouvement - Coordination - Force



+

À la poursuite du serpent

Ta camarade a glissé l'extrémité d'une corde dans sa ceinture. L'autre extrémité traîne. Il s'agit pour toi de poursuivre ta camarade en essayant de poser le pied sur la corde.



++

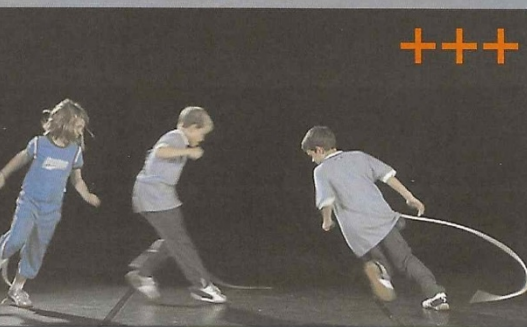
Attraper le serpent

Glissez maintenant tous deux une corde dans votre ceinture. Qui conservera sa corde le plus longtemps?



d

Mouvement - Coordination - Force



+++

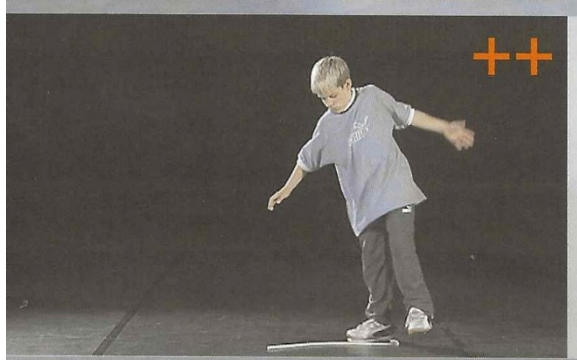
La chasse aux serpents

En groupe chacun doit essayer de marcher sur la corde de l'autre, sans perdre la sienne. Celui qui perd sa corde doit par exemple sauter 10 fois à la corde avant de pouvoir revenir dans le groupe.



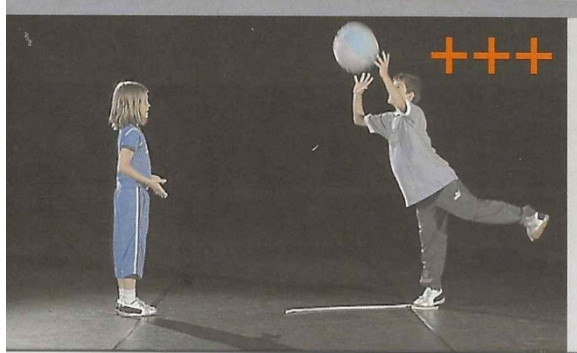
L'escargot sur deux jambes

Pose la corde tendue au sol et pose les deux pieds à l'une des extrémités. Tourne sur toi-même. Essaie de conserver les deux pieds sur la corde et enroule-la pour former un escargot.



L'escargot sur une jambe

Essaie de former un escargot tout d'abord avec une jambe puis avec l'autre.



Le super-escargot

Comme l'escargot sur une jambe, mais avec une difficulté supplémentaire: lorsque tu as fait un tour complet, ta camarade te lance un ballon. Tu dois le lui renvoyer avant de pouvoir faire un nouveau tour.