

FICHE ACTIVITE : MOTRICITE – CYCLE 2

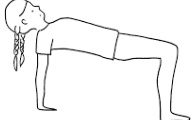
Niveau de classe ou Cycle concerné : Cycle 2

Déroulement de l'activité :

- Echauffement : Jeu du Jacques a dit

Ce jeu peut se pratiquer en intérieur ou en extérieur dans l'herbe si vous possédez un jardin. Le parent est le maître du jeu. Le parent va demander au signal « Jacques a dit », un déplacement que l'enfant va exécuter pendant 30 secondes :

- Le chien : Déplacement à 4 pattes
- Le lapin : Déplacement accroupi avec les mains à l'extérieur des jambes qui doivent être collées. L'enfant doit poser ses mains devant lui et ramener ses jambes entre ses mains.
- La grenouille : L'enfant est accroupi. Ses mains sont posées entre ses jambes. Le but est de pousser sur ses pieds pour aller chercher le plus haut possible et de retomber sur ses pieds.

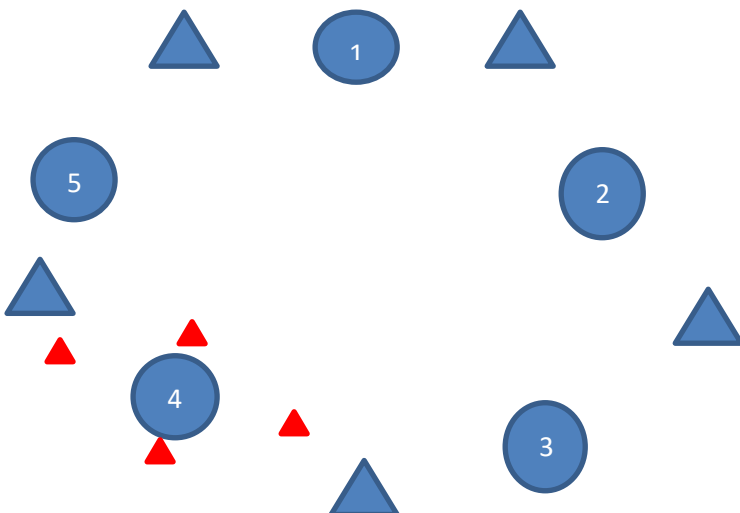
- L'araignée :  L'enfant doit se déplacer dans cette position pendant bien les fesses relevées.

- L'éléphant : L'enfant doit être sur ses mains et pieds avec les jambes tendues et les fesses le plus haut possible

- Premier exercice : Parcours de motricité.

L'objectif de cet exercice est de créer un parcours de motricité avec des objets présent dans votre maison et/ou dans votre jardin. Dans ce parcours de plusieurs ateliers (que vos/votre enfant doi(ven)t enchaîner), il est préférable de varier les déplacements.

Voici un exemple d'un enchaînement de 5 ateliers. Il est possible de changer les ateliers ainsi que le nombre d'atelier.

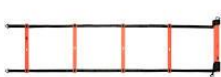


- 1 : Cloche pied droit
- 2 : Cloche pied gauche
- 3 : Saut pieds joints
- 4 : Pas chassé en zig-zag en passant derrière chaque plot rouge
- 5 : Montée de genou

Il est préférable de d'expliquer et de montrer l'exemple pour que l'enfant ait un visuel de chaque exercice.

- Deuxième exercice : Passage d'échelle de motricité

Si vous avez de quoi créer une « échelle » (possible de créer cette échelle avec des cordes, des chiffons, des bouts de bois...) au sol comme sur ce dessin :



- Poser consécutivement les deux pieds entre chaque barre
- Poser les 2 pieds joints entre les barreaux puis à l'extérieur avant de passer à la prochaine case

L'objectif est de réaliser ces mouvements sur l'échelle sans toucher les barreaux de l'échelle

- Troisième exercice : TIC/TAC

Ce jeu est un jeu de concentration et aussi de motricité. L'enfant est placé derrière une ligne au sol (exemple une corde). De chaque côté de la ligne existe deux zones : TIC et TAC. Vous allez devoir définir avec votre enfant l'emplacement de chaque zone.

L'enfant commence dans la zone du TIC et à l'annonce du mot TAC, il va devoir sauter à pieds joints dans la zone du TAC. Vous pouvez créer une incertitude en appelant la zone où votre enfant se situe déjà. Il ne doit pas bouger de la zone s'il/elle est déjà dans cette zone. Pour rendre l'exercice plus compliqué, l'enfant peut sauter sur un pied (gauche ou droit).

TIC

TAC

Variantes possibles (facultatif) :

- Exercice 2 : Faire le même parcours de motricité en demandant à l'enfant de garder un objet en équilibre dans les mains (balle sur une raquette, objet sur un plateau...). Ceci permettra de travailler une motricité fine (pied-main)
- Exercice 3 : Si votre enfant maîtrise les 2 façons de passer l'échelle, je vous donne un lien youtube avec des passages plus compliqués.

Ressources associées (facultatif) :

Passage d'échelle : <https://www.youtube.com/watch?v=oPr1AwyKqCg>

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--