



ACTIVITÉS PHYSIQUES

MS et GS... en semaine 3




École maternelle Saint Exupéry- Saint Rémy-lès-Chevreuse

En semaine 3, comme toujours...un enfant garde ce besoin essentiel, irréprensible de **bouger**,
 Alternez les temps d'activités et prévoyez des moments réguliers ET ritualisés dans la journée :

Pour cette troisième semaine, vous trouverez :

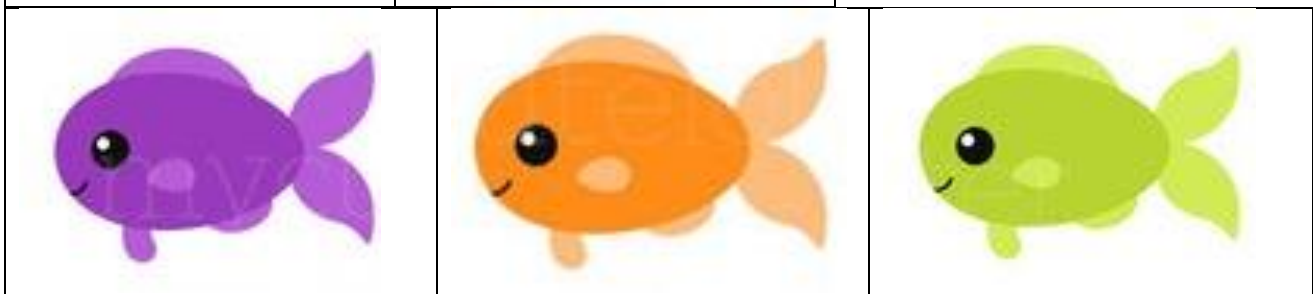
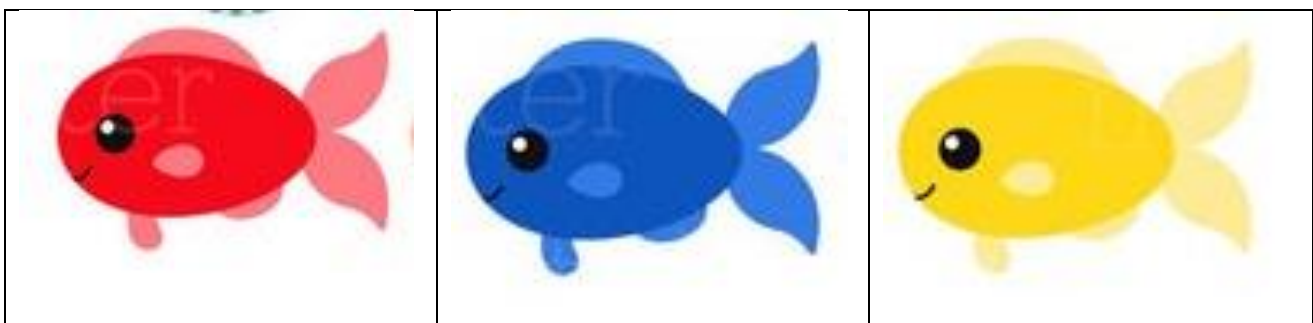
- La mise en œuvre d'activités de **cache-cache**
- Trois nouvelles activités de **relaxation /concentration / respiration**
- Un « rebond » sur l'activité LANCERS

JEUX de CACHE-CACHE	Se cacher ...pour se retrouver soi-même
<p style="text-align: center;">MA CABANE !</p> <p>Avec cette situation inédite de confinement, la vie est bouleversée, pour la famille comme pour l'enfant lui-même, et peut être source d'anxiété...</p> <p>La cabane peut représenter un lieu d'évasion autant qu'un refuge intérieur.</p> <p>Pour Perrine Saada, psychotérapeute, « <i>l'enfant crée ainsi une sorte de mini confinement dans le confinement. Mais celui-ci est choisi, et c'est lui qui en définit les modalités : qui rentre dans la cabane, quand, à quoi on joue, de quoi on parle</i> ».</p> <p>Les repères et rituels de l'enfant sont chamboulés et il peut se sentir submergé : l'édification d'une cabane le replace dans une démarche active de construction : il prend des décisions, assume des choix (quels matériaux, quelle négociation avec les parents pour les obtenir (!), quels assemblages), de façon autonome (il apprécie de réaliser sa «cabane seul !) ... et loin des écrans (ouf !... n'est-ce pas ?) et lui offre un sentiment de liberté...</p> <p>Perrine Saada ajoute « <i>le processus de construction est aussi important que le sentiment de satisfaction ressenti quand la cabane est finie</i> ».</p> <p>Référence à un article dans « Le Monde » du 26 mars- « une cabane dans mon salon »</p>	
 <p style="text-align: center;">Le DÉFI</p> <p>Discute avec tes parents pour déterminer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du lieu de ta cabane (salon, chambre, balcon, jardin...) - Des « matériaux » que tu peux utiliser (draps, coussins, tissus, supports pour les « cloisons ») <p style="text-align: center;">CONSTRUIS TA CABANE !</p>	<p>Quand tu trouves ta cabane « juste bien » pour toi :</p> <p>Demande à quelqu'un de ta famille de te prendre en photo dans ta cabane.</p> <p>Réalise aussi le dessin de ta cabane Donne un nom à ta cabane et, avec l'aide de Papa ou Maman, écris-le sur ton dessin.</p> <p><u>Garde précieusement la photo et le dessin</u> : nous ferons une superbe affiche dans notre classe avec toutes vos propositions !</p>

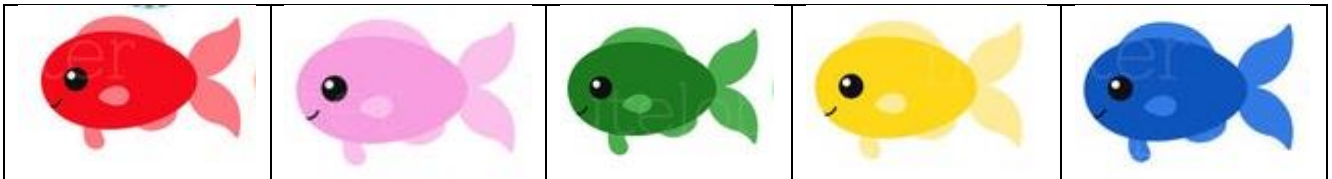
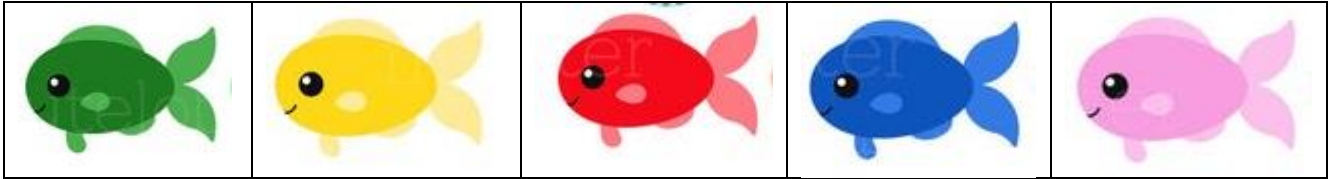
JEUX de CACHE-CACHE	Se cacher en interagissant à plusieurs
<p>Cache-cache à compter Un « trouveur » et un ou plusieurs « cachés » (en fonction du nombre d'enfants de la fratrie). Le « trouveur » compte les yeux fermés jusqu'à (...), puis se retourne. Pendant le temps du comptage, les enfants se cachent. Le « trouveur » cherche et trouve les « cachés ».</p> 	<p>A jouer à partir de 2, mais c'est plus drôle en famille ! Dans un espace d'abord restreint, puis plus élargi : (1 pièce, puis 2, puis + encore) Et dans le jardin, si vous en avez un.</p> <p>On compte doucement jusqu'à 10, puis on augmente jusqu'à 20 voire 30 (GS) et on peut aussi compter à rebours (depuis 10).</p> <p>Après plusieurs essais, et dans un espace ouvert avec une bonne visibilité, l'enfant va devenir meneur Les espaces deviennent plus complexes, plus éloignés au fur et à mesure... <i>(tout en permettant à votre enfant de réussir !)</i></p>
<p>Cache-cache des émotions</p>  <p><i>Pour jouer avec toutes les émotions qui surviennent en ce temps de confinement</i></p>	<p>En face à face entre l'enfant ou un adulte, Puis avec tous les membres de la famille, Le « mime » se cache derrière une feuille (ou autre : petite plaque de carton, foulard...) Quand il abaisse la feuille, il exprime une émotion que son (ses) partenaire(s) doit (doivent) deviner.</p> <p>On amène l'enfant à exprimer le plus d'émotions possible et à apporter des nuances (exemple : pas content / furieux) Proposer de réaliser une série de 3 mimes que chaque membre de la famille mime, puis nomme. Celui qui a trouvé les 3 émotions a gagné !</p> <p>Il est intéressant de prendre des photos pour garder trace de ce jeu !</p>
<p>Colin-maillard</p>  <p>Les membres de la famille entourent l'enfant « aveugle ».</p> <p><i>Quand le jeu est bien compris et que l'enfant « accepte » la perte de la vue, il est possible de le faire tourner doucement 2 ou 3 fois sur lui-même pour perturber un peu ses repères et amener l'enfant à se concentrer davantage.</i></p>	<p>Un jeu rigolo à faire si la famille compte 4 ou 5 personnes et qui permet à l'enfant de verbaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> -des caractéristiques (grand, petit, mince...) - des noms de vêtements (pantalon, jupe, robe, pull, gilet etc...) - des matières (jean, laine, coton) -des ressentis (doux, rêche, lisse) <p>Et si on n'est pas nombreux ? Alors on peut jouer avec plusieurs poupées, figurines ou peluches !</p> <p><u>Variante</u> : proposer un intrus ! par exemple : un balai avec un vêtement au lieu d'une personne! On peut trouver aussi un intrus parmi des peluches, jouets etc...</p>

<p>Cache-cache... vers une chasse au trésor</p>	<p>Trouver des objets cachés et prendre des repères dans l'espace</p>
<p>La pêche d'avril !</p> <p>Ce 1^{er} avril, les poissons sont taquins et se sont cachés... Vite, il faut partir à la pêche et les retrouver!</p>	<p><u>Jeu 1</u> : il se déroule dans 1 seule pièce ; le meneur (adulte) est assis et donne des indications 1 à 1 : <i>Exemple :</i> <i>Le poisson rouge est caché sous le fauteuil</i> <i>Un poisson vert est caché sur le meuble télé</i> <i>Le poisson bleu est caché entre 2 chaises (etc...)</i></p> <p><u>Jeu 2</u> : toujours dans 1 seule pièce <i>Mais les 5 indications sont données en 1 seule fois (par contre l'enfant rapporte les poissons 1 à 1 et dans l'ordre).</i></p> <p><u>Jeux suivants :</u> -le meneur reste à sa place et donne les indications pour une ou plusieurs autres pièces ! -Puis, si possible... en étendant au jardin ! <i>(en augmentant les distances, on permet aussi à l'enfant davantage d'activités physiques...)</i> -On peut augmenter le nombre de poissons jusqu'à 7 ou 8 ! - on peut les numéroter (GS et ôter les couleurs)</p>

Voici des étiquettes poissons, ainsi que les grilles autocorrectives à découper
D'abord 5 poissons, puis 6, 7 ou 8 !
Vous pouvez créer 6,7,8 étiquettes-poissons en noir et blanc avec un numéro



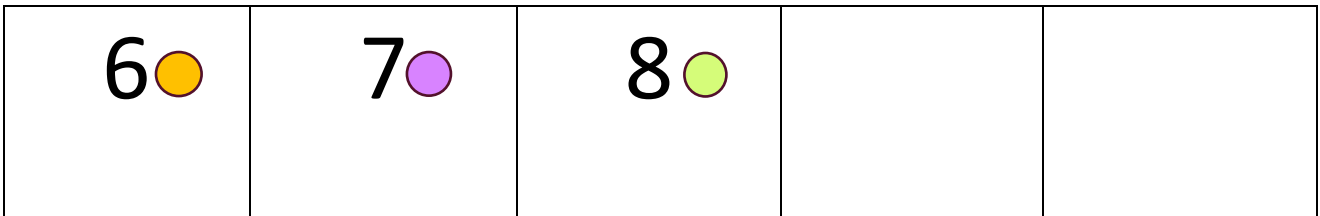
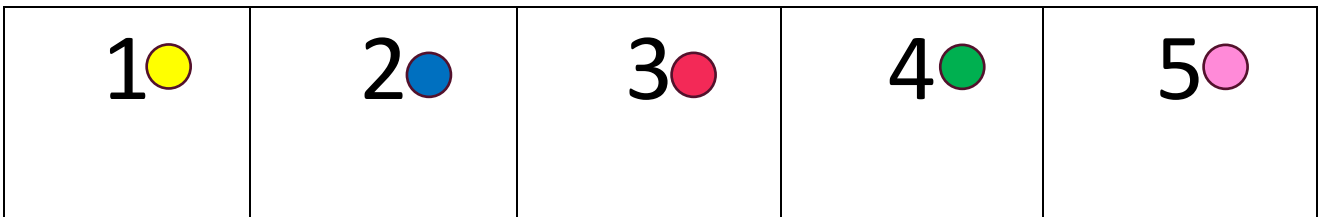
Les « bandes de commandes » avec 5 poissons > à découper avant de passer la commande



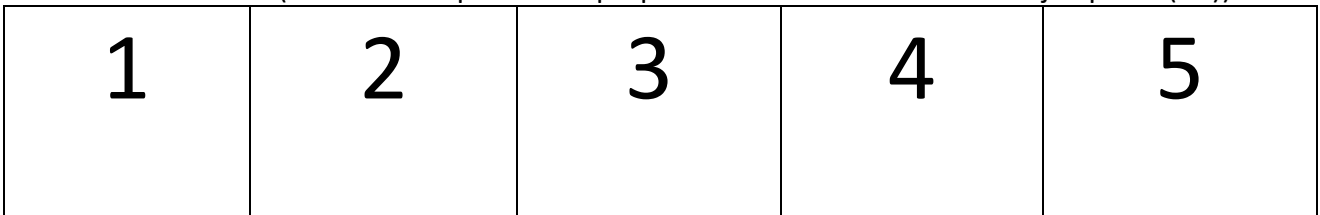
Vous pouvez en créer d'autres en changeant l'ordre des poissons

Et encore d'autres en numérotant (de 1 à 8) ; en numérotant les poissons,

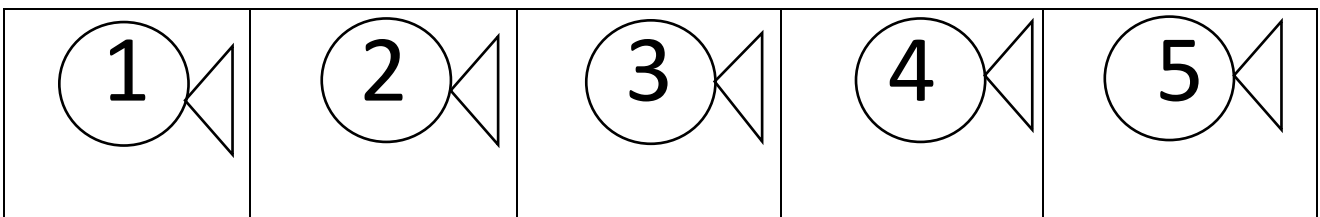
et en scotchant les bandes (si vous allez plus loin que 5) pour n' avoir qu' 1 seule bande.



en ôtant la couleur... (votre enfant peut aussi préparer avec votre aide la bande jusqu'à 8 (GS))



Votre enfant peut créer des étiquettes-poissons en noir et blanc avec un numéro et les associer à une bande de commande :



Vous pouvez créer encore d'autres grilles-supports avec d'autres combinaisons...

3- ACTIVITÉS de RELAXATION, CONCENTRATION, RESPIRATION



◇ L'éveil des mains :

pour se détendre, se recentrer
se familiariser avec son corps
Mobiliser du vocabulaire au corps et aux actions (pincer, étirer, malaxer, ongle...)



En duo, en famille, cette activité est guidée par l'adulte avec une voix douce...

Frotter les mains jusqu'à ressentir de la chaleur (le faire exprimer à votre enfant) ;

Faire rapprocher les mains près du visage, sans le toucher, pour sentir la chaleur dégagée !

Masser le creux de chaque main avec le pouce.
Étirer chaque doigt et, à la fin, le pincer de chaque côté au niveau de l'ongle > Expirer longuement sur chaque étirement.

Variante :

Réaliser l'exercice les yeux fermés.

Donner le rôle de meneur à votre enfant

◇ Ma position préférée

Pour se relaxer

Et prendre conscience de plusieurs postures ; s'en choisir une !



Chacun donne un nom à sa posture.

Un temps calme à vivre en famille

Chacun recherche une position agréable, au sol (sur le dos, sur le côté, sur le ventre...) : une position qui permet de se détendre.

Quand on a trouvé, on tient cette posture quelques secondes.

Puis, on observe chacune des postures de la famille et on les adopte toutes les unes après les autres.

Revenir à sa posture préférée ; prendre conscience des points d'appui principaux et les nommer.

Variantes et adaptations :

> proposer de réaliser l'exercice les yeux fermés

> augmenter la durée jour après jour... de 10sec à 30sec

> vivre les moments de maintien de des postures ensemble

◇ Maman, Papa (...) a dit !

Pour prolonger l'activité Jacques a dit!

Pour observer et se concentrer

Pour se familiariser avec son corps

Un moment à partager en duo ou en famille, et à vivre... en silence !

Le meneur (d'abord l'adulte) propose une série de mouvements simples et lents: *inspirer profondément, souffler progressivement, tourner la tête, se frotter les mains, frotter un bras avec ses paumes, lever un pied et maintenir la position, malaxer le crâne (c'est inépuisable...)*

Les autres « joueurs » imitent en silence.

Variantes :

> l'enfant /chaque membre de la famille devient meneur.



> la série de mouvements se fait d'abord debout ; un autre jour assis ; une autre jour encore, allongé.

> la série de mouvements peut se faire en déplacement

Toutes les propositions de cette rubrique sont extraites de l'ouvrage :

« Pratiques corporelles de bien-être » collection EPS de A.Sebire et C.Pierotti

Je les ai « détournées » pour les adapter à l'âge des enfants et au contexte du confinement.

<p>Si on parlait encore des LANCERS</p>	<p>...pour faire évoluer, varier les propositions Et s'initier à des sports codifiés : le GOLF et le HOCKEY</p>
<p>Lancers sur un parcours</p> <p>avec un « objet médiateur »... se rapprochant du club ou de la crosse !</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -habilité et précision -concentration 	<p><i>En semaine 1,</i> <i>Les enfants ont lancé sur une trajectoire :</i> <i>En suivant une ficelle scotchée, le joint de carrelage etc ...et en visant des cibles</i></p> <p><u>Propositions de la semaine</u></p> <p>1-Reprendre la même trajet , sur le joint de carrelage, ou la ficelle, et une balle de ping-pong ou en mousse. Mais, cette fois... le « lancer » s'effectue avec une <u>cuillère en bois</u> Il s'agira d'être concentré, habile, précis...</p> <p>2- jouer sur le même parcours mais avec un enjeu (le moins de coups possibles pour arriver au but final)</p> <p>3- seul ou en défi à 1 contre 1 ou-mieux- en défi en duo (situation qui amène à coopérer)</p> <p>3- avec des étapes (cibles délimitées).</p> <p>Si vous avez un jardin, -Il faudra trouver /concevoir un « objet » qui se rapproche de la crosse ou du club (sans être dangereux : attention au matériau !) -Les distances pourront être augmentées - on pourra jouer sur les fondamentaux de ces sports (golf, hockey): - la trajectoire (amener la balle sur une trajectoire définie) -la direction -le dosage Pour réussir, votre enfant apprendra à observer, rechercher la précision du geste et ...à se concentrer !</p>
<p style="text-align: center;">Progressivement, vous pourrez installer des cibles (cerceaux au sol, par exemple) et créer un véritable parcours !</p> <p style="text-align: center;">Ce sont des « jeux » à découvrir et jouer seul comme en famille : en instaurant des « handicaps », chacun peut être à pied d'égalité ! à vous de jouer !</p> <p><u>Bonus</u> : à l'intérieur, comme à l'extérieur, Pensez au <u>parcours de billes</u> (que l'on peut laisser plusieurs jours pour d'exercer et progresser Et pourquoi pas en ajoutant des obstacles au fur et à mesure (chicanes, pont, chemin rétréci...)</p>	