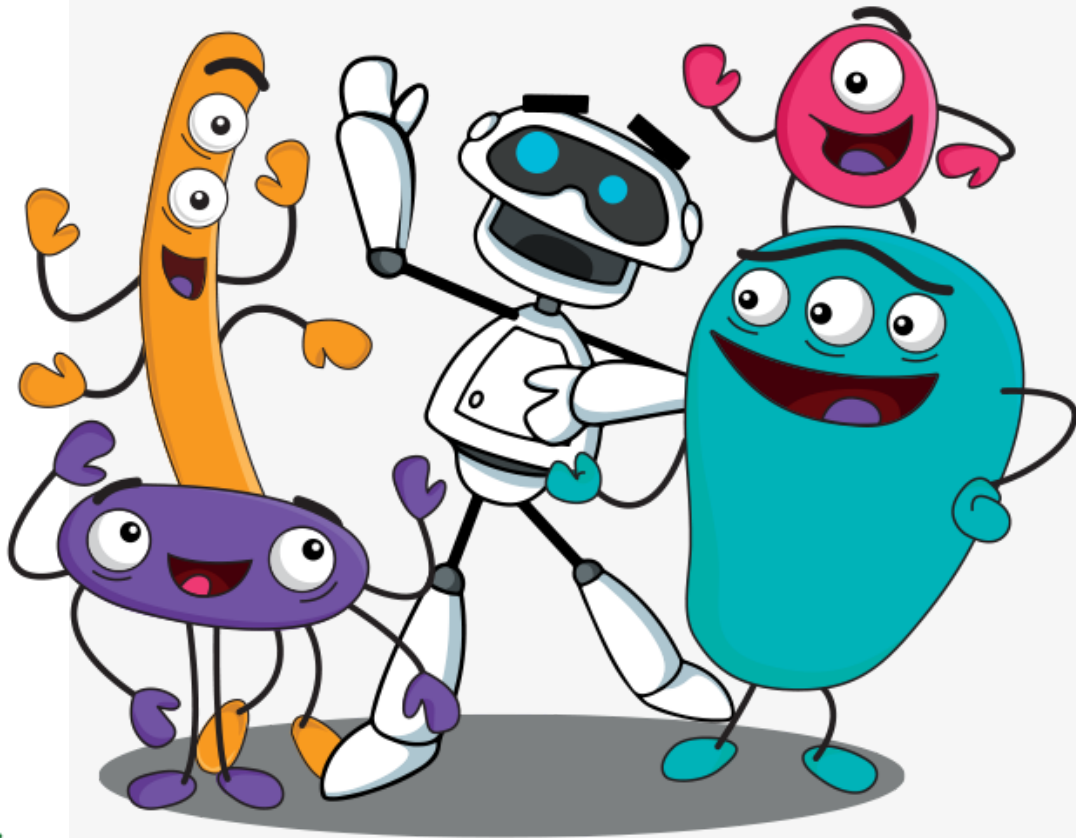


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

PRÉSCOLAIRE / 1ER CYCLE

FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 1: INTÉRIEUR



HOUURRA!

FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR

Savoirs essentiels:

- Différents déplacements avec et sans obstacle
- Maniement d'objets
- Projection et réception d'objets (lancer, frapper, attraper)
- La relaxation et la gestion du stress



Échauffement (5-8 minutes, activation)

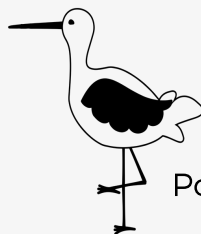
- Danse pendant 3 chansons
- Fais du hula-hoop invisible 30 secondes
- Fais le tour de la maison en pas de géant, puis en pas de souris



Activités:

Parcours d'espion (coordination, équilibre, contourner des objets, déplacements, roulades)

Passes sous la table à 4 pattes, rampe sous les chaises, fais le tour des pots de yogourt en zigzaguant, fais la cigogne sur un oreiller pendant 10 secondes, fais le tour de la cuisine accroupi sans faire de bruit et termine avec une roulade sur un tapis de yoga ou un coussin de divan.



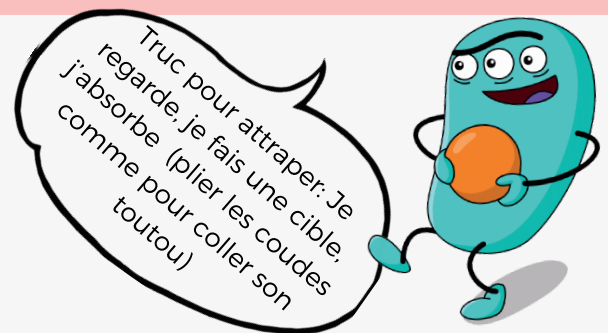
Position de la cigogne

FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR



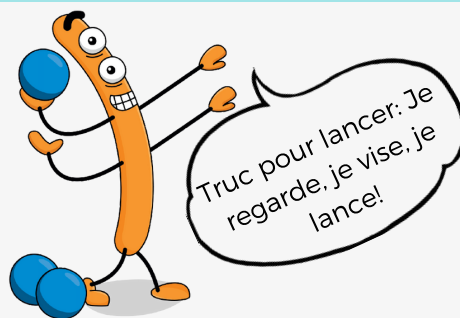
Patate chaude (manipuler des objets)

Prends une boîte et trouve 10 objets incassables dans la maison (exemple: peluche, paire de bas...) Prends chacun des objets et essaie de les faire tourner trois fois autour de toi le plus vite possible comme si tu tenais une patate chaude dans tes mains. Tu peux aussi le faire avec un autre membre de la famille en vous lançant l'objet à tour de rôle. Recommence ensuite en essayant de faire tourner les objets autour d'un pot de yogourt avec ton pied droit, puis le gauche.

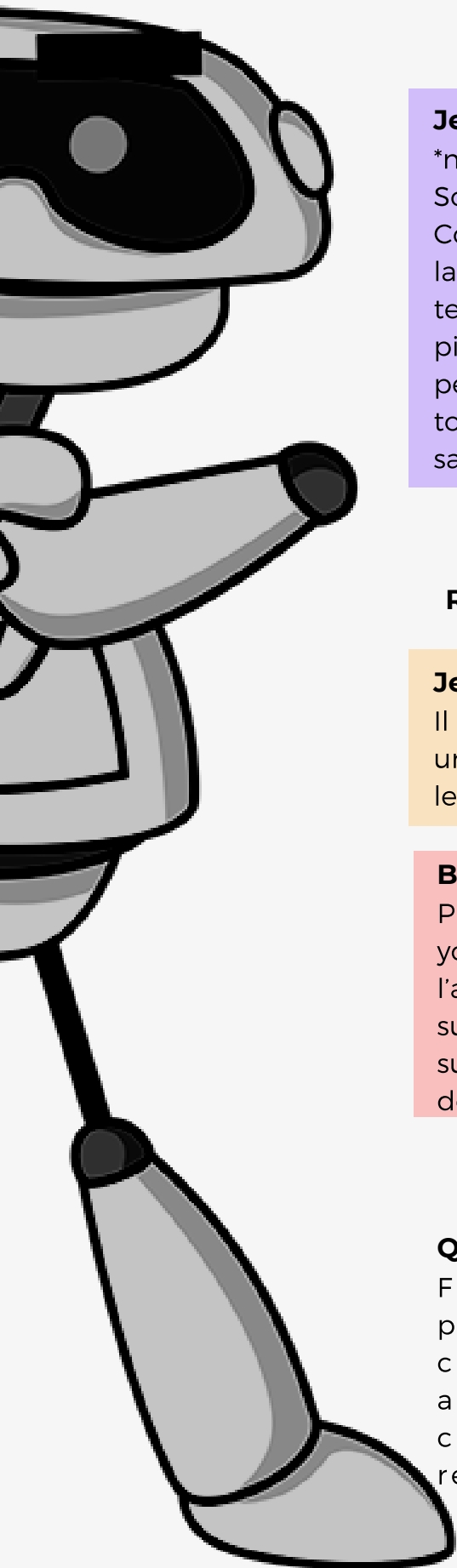


Kermesse maison (lancer par-dessus et par-dessous)

Trouve un mur de la maison devant lequel tu peux poser des boîtes, des plats et coller des dessins à différentes hauteurs. Fais-toi des dessins de cibles ou de monstres pour ce jeu. Chaque joueur prend 5 paires de bas. Il faut essayer de toucher le plus de cibles possibles (au mur ou au sol). Joue en utilisant la droite, puis la gauche, en lançant par-dessus et par-dessous, en t'avançant ou en t'éloignant. Calcule ton nombre de réussites et tu dois battre ton record au prochain tour. * Ça peut aussi être un record familial!



FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR



Jeu de cachette (notions d'espace et de temps)

*nombre de joueurs = 2 ou +

Sors des draps, des boîtes, des coussins et fabrique des cachettes. Compte un nombre de secondes (par exemple, 30 secondes) pour laisser le temps à l'autre joueur de se cacher. Puis, diminue le temps à chaque tour. Tu peux aussi jouer dans une plus petite pièce et la personne qui cherche n'a pas le droit de bouger, elle peut juste tourner sur elle-même. Dans cette version, tu dois aller toucher un objet (que vous aurez choisi avant de commencer) sans être vu pour gagner la partie.



Retour au calme

Jeu du miroir *nombre de joueurs = 2 ou +

Il faut imiter le joueur en face de soi en silence. Tu peux mimer une action de la journée, un sport, un animal... Puis, on échange les rôles.

Bateaux de marchandises

Place 2 objets à une certaine distance (exemple, 2 pots de yogourt). Tu dois déplacer 10 peluches, une à la fois, d'un point à l'autre sans en échapper et sans bruit. Essaie de placer la peluche sur une main, sur l'épaule, sur le pied, coincée entre les genoux, sur le dos... Demande à un autre membre de ta famille de te donner un défi!



Question pleine conscience:

Fais une petite course de 30 secondes sur place. Qu'est-ce que tu ressens après avoir couru? (cœur qui bat plus vite, respiration accélérée, chaleur...) Rappelle-toi que le corps a besoin de dépenser son énergie pour rester en santé!