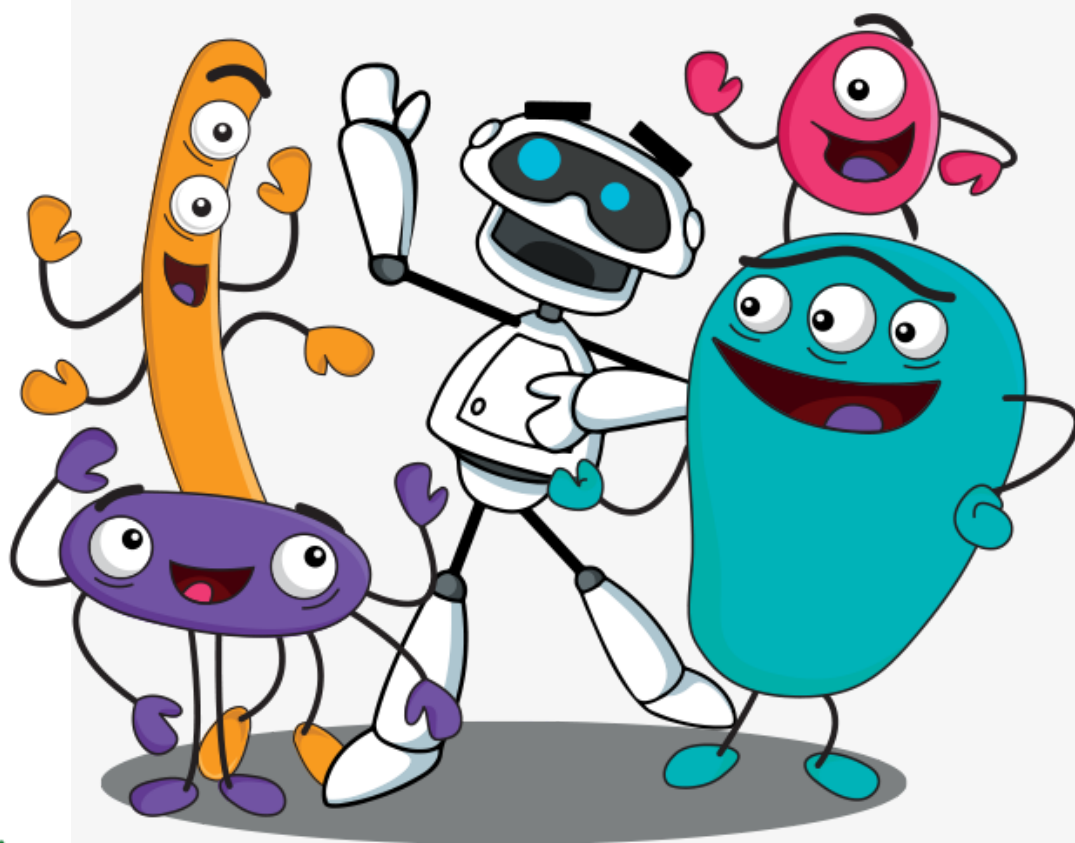


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

2E CYCLE (3E ET 4E ANNÉE)

FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 2: INTÉRIEUR



HOUURRA!

FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR



Savoirs essentiels:

- Différents déplacements avec et sans obstacle
- Rotations au sol
- Projection et réception d'objets (lancer, frapper, attraper)
- Postures en équilibre
- Relaxation et gestion du stress



Échauffement (5-8 minutes, activation)

Pour ce jeu d'échauffement, il te faudra 10 boules de papier et une chaise. Place la chaise au milieu de la plus grande pièce de ta maison. Monte sur la chaise et lance les 10 boules de papier le plus loin possible de toi (lance 5 fois avec la droite et 5 fois avec la gauche).

Ensuite, va chercher chacune des boules de papier en te déplaçant d'une manière différente chaque fois (en faisant des fentes, en sautant sur 1 pied, en pas chassés croisés, en rampant, etc.).

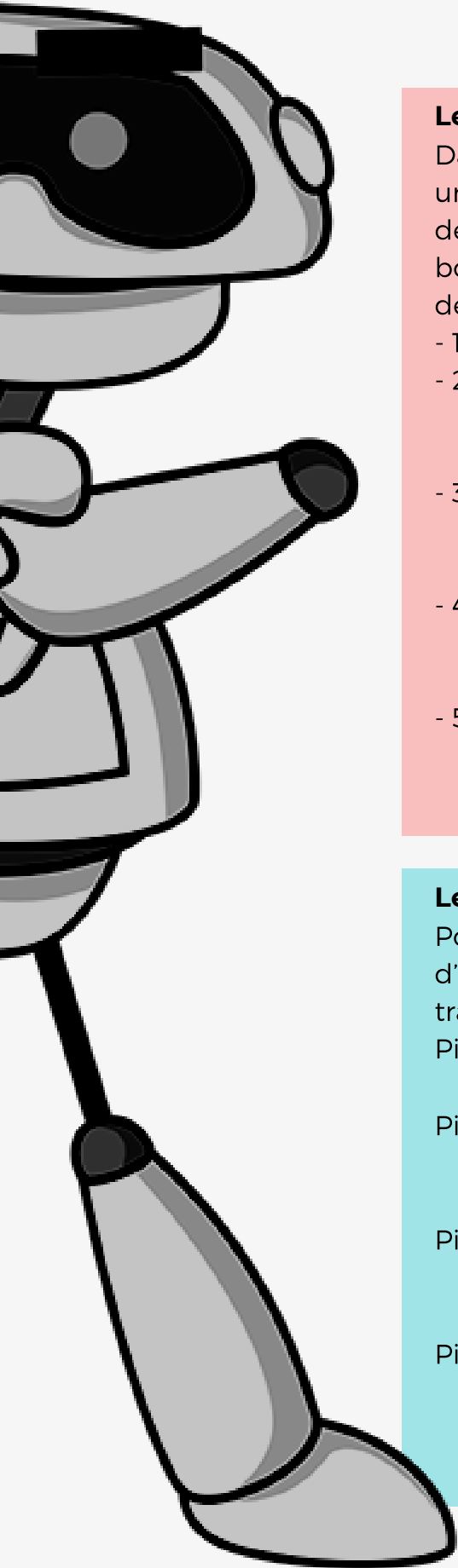


Activités:

Baseball intérieur (manipuler un objet, frapper)

Tu auras besoin des boules de papier utilisées à l'échauffement, d'un coussin (pour faire le marbre), de 3 pots de yogourt vides (pour les buts) et d'une cuillère de bois (le bâton). Puis, installe ton terrain de baseball selon l'espace disponible. Pour jouer, tu te places à côté du marbre avec ta cuillère et une boule de papier dans les mains. Tu lances la boule de papier devant toi et tu essaies de la frapper avec la cuillère. Si tu réussis, tu fais le tour des buts en pas de géant et tu termines en pilant sur le marbre pour faire 1 point. Si tu rates, c'est la première prise. Après 3 prises, tu dois faire 30 secondes de planche pour avoir le droit de revenir au jeu. L'objectif est de faire le plus de points en 10 lancers. * Si un membre de ta famille veut se joindre à toi, tu pourras alors ajouter un lanceur et vous irez frapper à tour de rôle.

FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR



Le supplice de la planche (équilibre)

Dans ce jeu, tu auras à réussir des épreuves en restant toujours sur une planche de bois (une planche assez grande pour te tenir debout). Si tu n'as pas de planche de bois, tu peux utiliser une boîte vide et dépliée. Chaque fois que tu tombes de la planche, tu devras faire 5 pompes (push up).

- 1 : tenir sur ½ pointes les yeux fermés 30 secondes.
- 2 : Se placer en petit bonhomme sur la planche, puis faire un tour (360 degrés) à droite et un tour à gauche sans appuyer les mains au sol.
- 3 : Placer une peluche à chacun des 4 côtés de la planche. Sur 1 pied, se pencher pour ramasser chacune des peluches en se relevant debout après chaque côté.
- 4 : Assis sur la planche en équilibre sur les fesses, lancer les 4 peluches derrière soi, une à la fois, en utilisant uniquement les pieds.
- 5 : Se placer en position de planche avec les pieds sur la planche de bois. Se déplacer dans cette position pour faire un tour complet de chaque côté.

Le monde des jeux vidéos (coordination)

Pour ce jeu, 4 pièces de ta maison se transforment en un monde d'un jeu vidéo (ça peut aussi être la même pièce qui se transforme plusieurs fois).

Pièce 1 : *Just Dance*. Tu dois danser sur ta musique préférée pendant au moins 5 minutes.

Pièce 2 : *Mario Bros*. Tu dois sauter sur un chemin de coussins et ramper dans un tunnel (sous des chaises). Fais ce parcours au moins 5 fois.

Pièce 3 : *Minecraft*. Utilise des coussins ou des boîtes vides pour créer un mur afin de te cacher et ensuite, utilise seulement tes pieds pour détruire le mur.

Pièce 4 : *Pokémon*. Utilise une balle que tu as à la maison (ou une paire de bas) et installe 5 peluches ou figurines sur des chaises ou sur le divan. Tu dois réussir à lancer ta "pokeball" sur les cibles. Attrape-les tous!



FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR

Retour au calme

La plume

Utilise une plume ou un mouchoir pour ce jeu. Tu dois te coucher au sol et souffler dessus pour lui faire faire le tour de la pièce. Essaie de prendre de grandes inspirations et de souffler longtemps pour faire voyager ta plume le plus loin possible.

Pile ou face

Utilise une pièce de monnaie pour jouer à pile ou face. Pile = Tu tiens en équilibre sur une jambe pendant 3 grandes respirations. Face = Tu fais tourner doucement deux fois les articulations suivantes: chevilles, hanches, épaules, poignets, cou.

Question pleine conscience:

Est-ce l'exercice *pile* ou l'exercice *face* qui te relaxe le plus?

