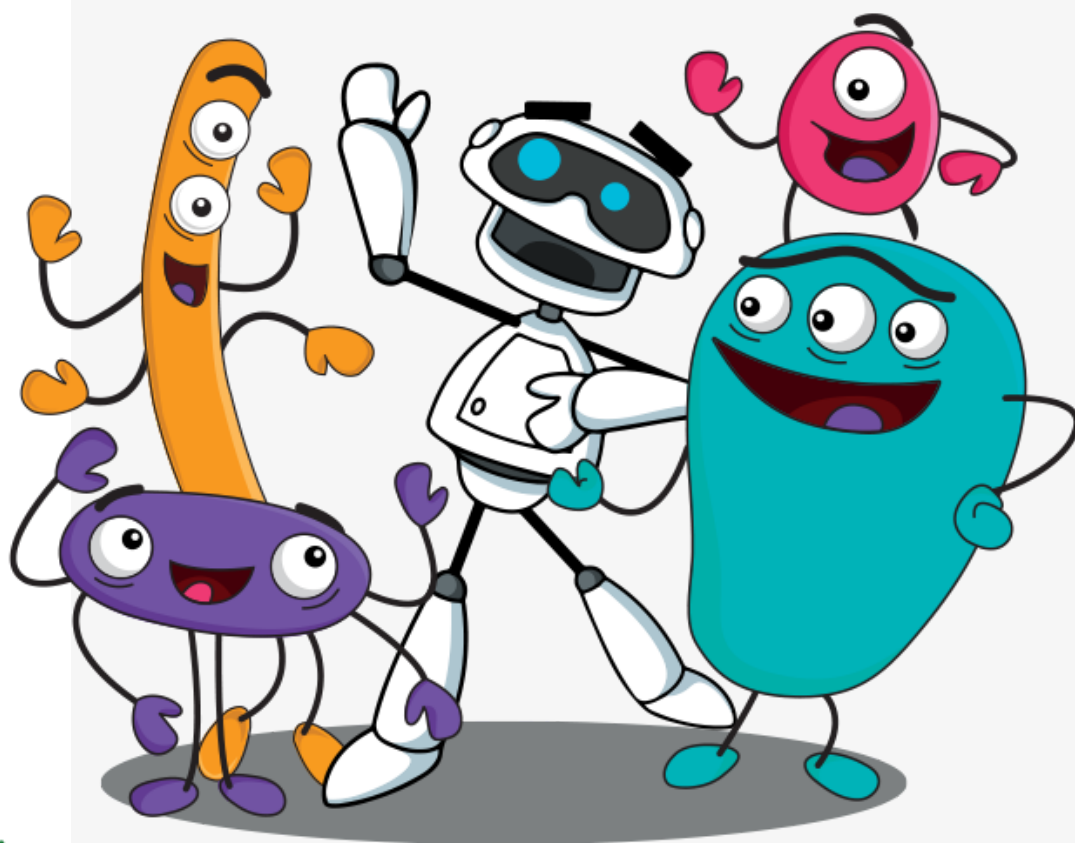


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

3E CYCLE (5E ET 6E ANNÉE)

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



HOURRA!

FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



Savoirs essentiels:

- Franchir des obstacles
- Sauts avec course d'élan
- Exécuter des rotations
- Maintenir des postures complexes
- Manier des objets (avec obstacles, avec outils)
- Relaxation et gestion du stress



Échauffement (5-8 minutes, activation)

Fais un tour de vélo ou de trottinette en montant des côtes ou en faisant des accélérations lorsque c'est possible.

Assure-toi de toujours aviser tes parents avant de partir!

Fais 100 sauts de corde à sauter.



Activités:

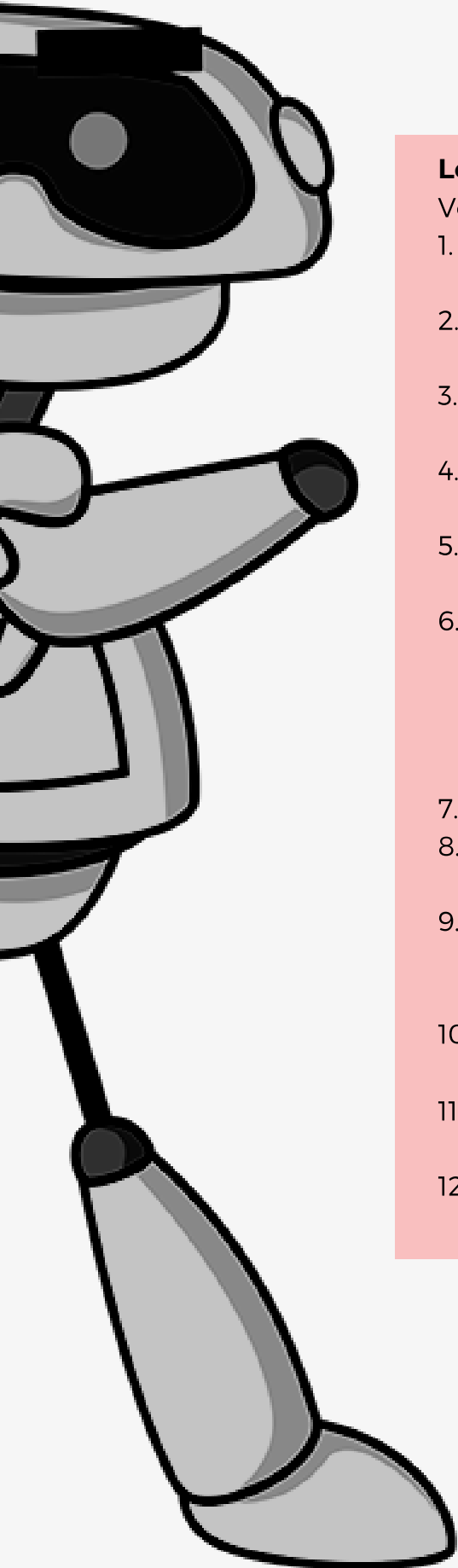
Hockey- baseball (manipulation, coordination) *Nombre de joueurs = 2 ou +

Pour ce jeu, tu auras besoin d'une balle et chaque joueur doit avoir un mini-hockey et un gant de baseball. Tu peux utiliser une branche ou un bâton de peinture et tu peux faire l'activité à mains nues aussi ou avec un petit contenant pour attraper la balle. Vous devez faire le tour de la maison et à chaque façade, le jeu change.

- Débutez en faisant des passes de hockey,
- Faites des roulants de baseball pour la 2e façade;
- Effectuez le retour en passes de hockey
- Faites des lancers de baseball à la 4e façade.

Vous pouvez aussi faire une partie de hockey-baseball en mettant 2 buts (ou des cônes en guise de buts) et mettre une minuterie. À chaque minute, la minuterie sonne et le style de jeu change (hockey / baseball). Pour compter les points, ajoute une bouteille de plastique vide dans le but et fais-la tomber pour marquer un but (soit avec un tir de hockey ou un lancer de baseball).

FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



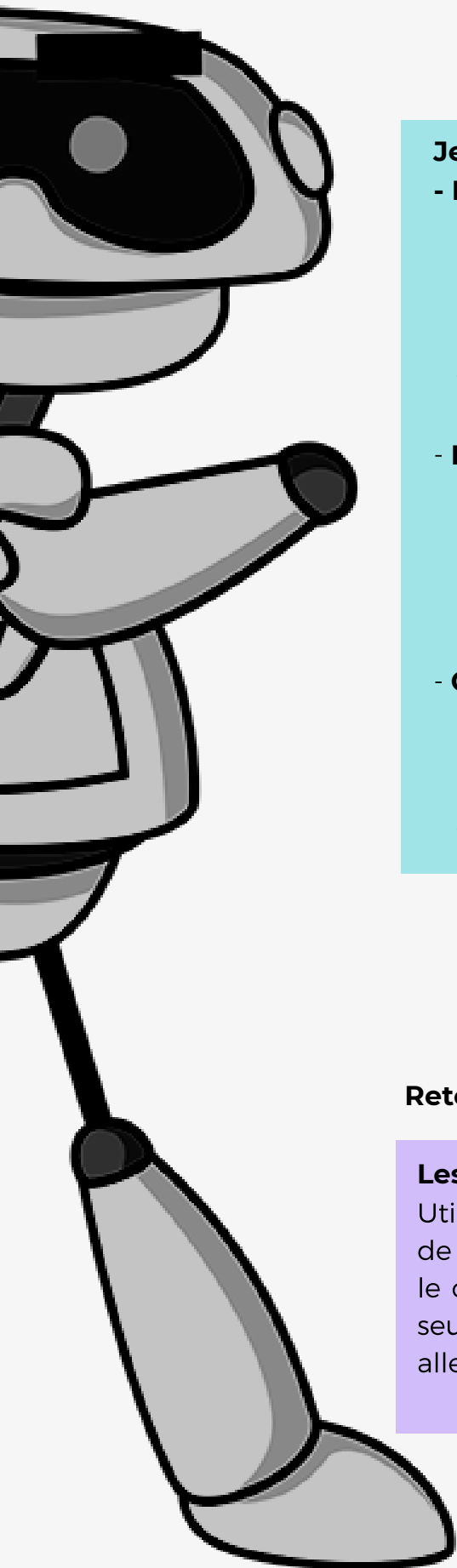
Les 12 travaux (coordination, équilibre)

Voici les épreuves à réussir pour ce jeu.

1. Vaincs le coureur le plus rapide en sprintant autour de la maison.
2. Lance le javelot (la nouille de piscine) le plus loin possible (3 essais).
3. Pratique ta lutte en faisant 10 coups de pieds de karaté de chaque jambe.
4. Rame jusqu'à l'île des prêtresses (position assise, pieds surélevés, ramer avec les bras) pendant 1 minute.
5. Soutiens le regard du magicien en te tenant sur la pointe des pieds et en gardant les yeux fermés pendant 30 secondes.
6. Fais le service des plats à manger en faisant le tour de la cour avec 2 frisbees (ou assiettes en aluminium) contenant des roches, sans les échapper. Ajoute des défis pendant ce parcours (monter sur une chaise de patio, zigzaguer entre les balançoires, etc.).
7. Entre dans l'antre de la bête en rampant sous les balançoires.
8. Monte et descends l'équivalent de 50 marches dans la maison qui rend fou (utilise la chaîne de rue au besoin).
9. Fais une grande ligne à la craie avec plein de tourbillons et marche en équilibre sur cette ligne sans tomber dans la fosse aux crocodiles.
10. Escalade une montagne (*mountain climbers*) pendant 1 minute.
11. Couche-toi et relève-toi 5 fois sans les mains pour dormir sur la plaine aux revenants.
12. Relève le défi du cirque en jonglant pendant 15 secondes avec 3 gants magiques mis en boule.



FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



Jeux d'antan (coordination, manipulation)

- **Élastique:** Utilise un élastique ou une corde et installe-le (la) entre 2 chaises. Au départ, place-le(la) à la hauteur des chevilles. Invente une routine en sautant par-dessus l'élastique, dessus, en croisant les jambes, en te plaçant au centre, etc. Tu peux même ajouter de la musique si tu veux. Lorsque tu maîtrises bien tes figures à cette hauteur, recommence en montant l'élastique plus haut.
- **Balle au mur:** Trouve un mur sans fenêtre et utilise une balle ou un ballon qui rebondit. Tu dois lancer la balle au mur et faire les défis suivant: lance et attrape sur 1 pied / lance-rebond-tape dans tes mains et attrape / lance-tourne sur toi-même et attrape/ lance-assied-toi-rebond et attrape. Tu peux inventer de nouveaux défis et les proposer en vidéo à tes amis.
- **Corde à sauter:** Avec ta corde à sauter, essaie d'inventer une routine en sautant à 2 pieds, à 1 pied, en croisant la corde, en faisant passer la corde 2 fois sous toi rapidement, en te déplaçant... Pour ce jeu aussi, tu peux filmer ta routine et mettre tes amis au défi!

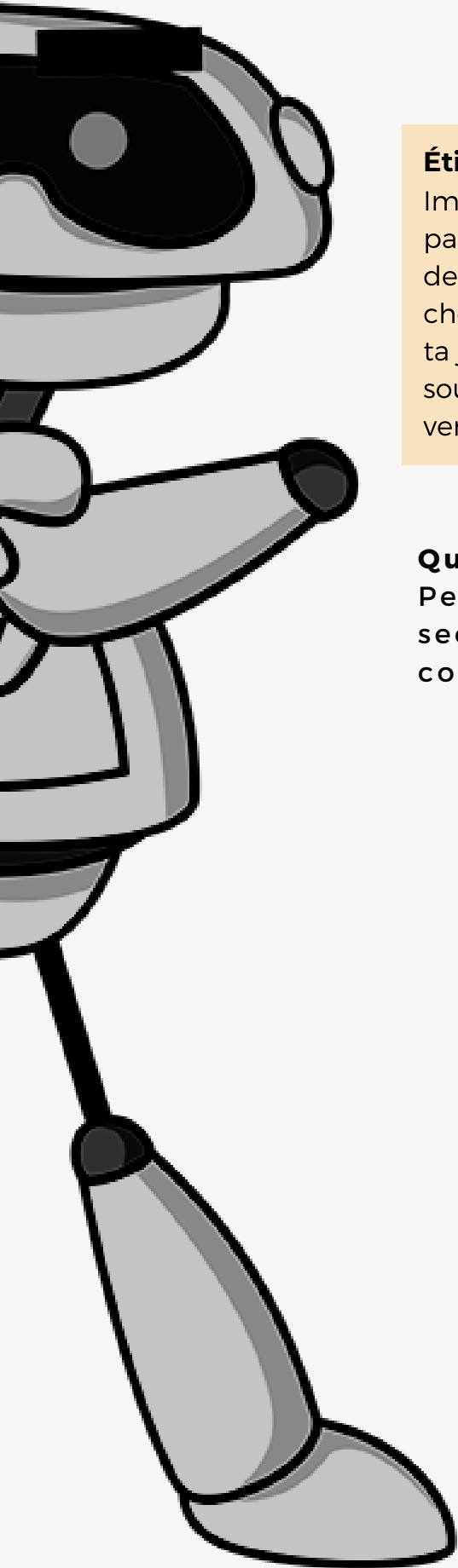
Retour au calme

Les assiettes

Utilise les frisbees avec les roches du jeu des 12 travaux et essaie de te coucher au sol, un frisbee dans chaque main, sans échapper le contenu de tes "assiettes". Déplace ensuite les roches dans un seul frisbee, en restant couché, puis relève-toi doucement pour aller remettre les roches à leur place.



FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



Étirement du gardien

Imagine que tu es un gardien de but qui doit s'étirer avant une partie. Étire tes bras au-dessus de ta tête et de chaque côté, fais des rotations avec tes hanches, puis place-toi en position de chevalier un genou par terre et plie la jambe de devant pour étirer ta jambe arrière. Refais-le ensuite avec l'autre jambe. Si tu es assez souple, termine en faisant la grenouille 30 secondes (couché sur le ventre les jambes en grand écart, mais pliées).

Question pleine conscience:

Peux-tu sentir le vent sur tes joues? Arrête-toi 30 secondes et ferme tes yeux pour en prendre conscience.

