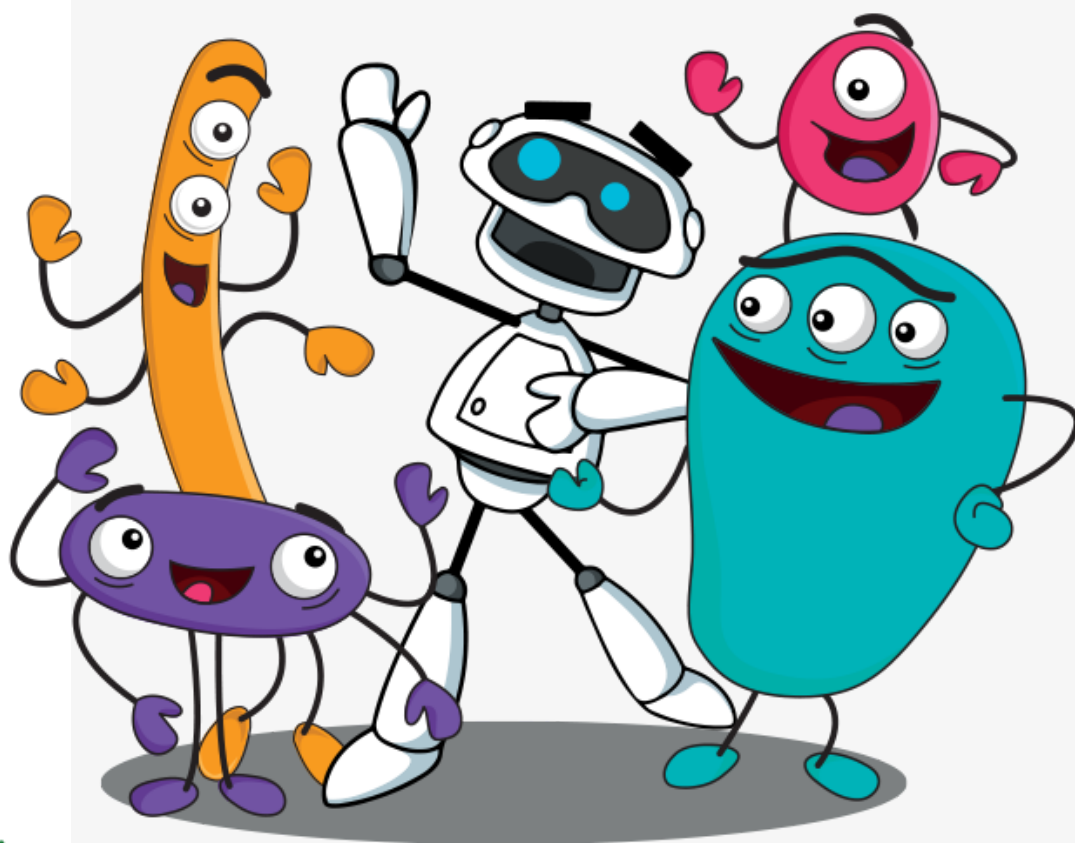


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

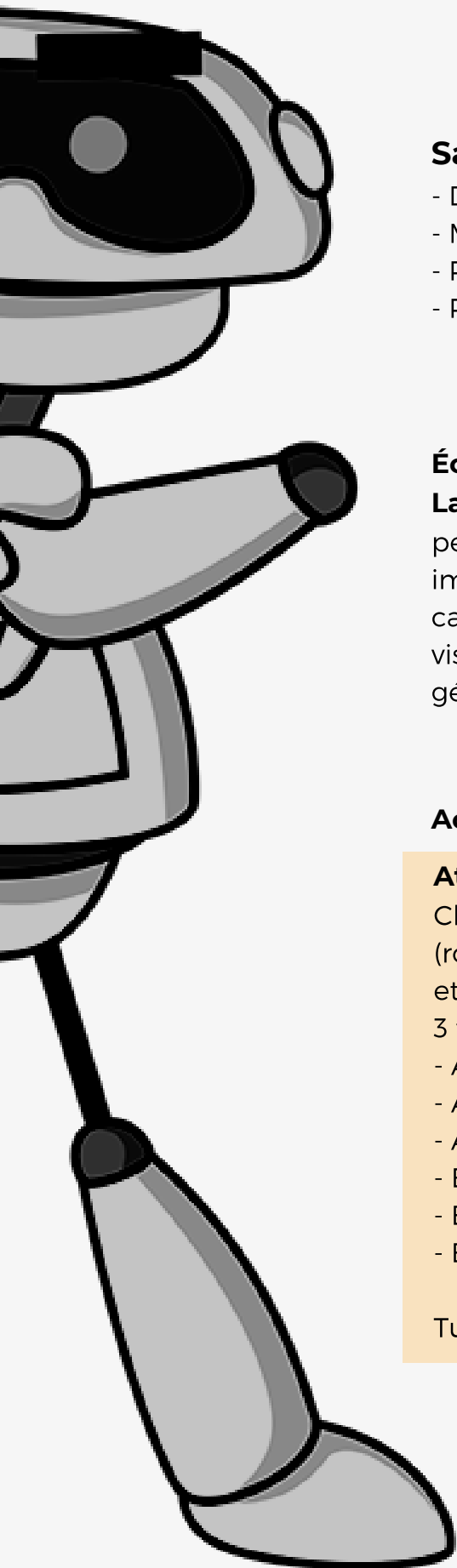
PRÉSCOLAIRE / 1ER CYCLE

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



HOURRA!

FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR



Savoirs essentiels:

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



Échauffement (5-8 minutes, activation)

La visite du zoo: Pose des dessins ou des figurines d'animaux un peu partout dans la maison. Ensuite, fais la visite de ton zoo et imite les animaux que tu vois. Par exemple, lorsque tu vois un canard, imite-le jusqu'au prochain animal. Lorsque tu as fini la visite, ramasse les animaux en faisant le tour de ton zoo en pas de géant.



Activités:

Attrape-moi si tu peux! (lancer et attraper)

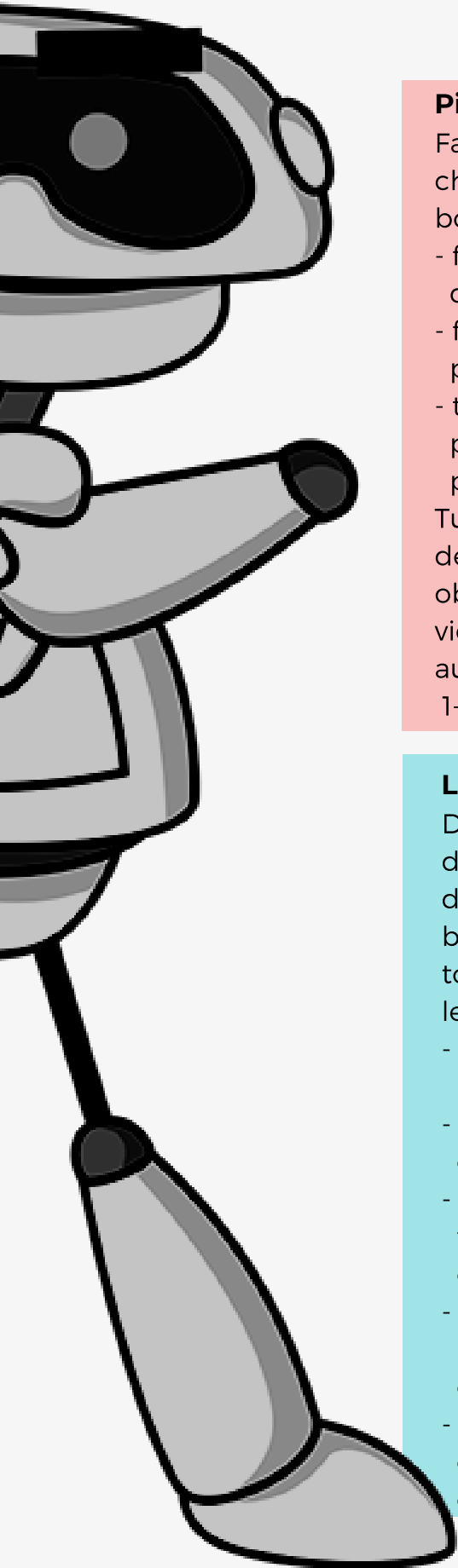
Choisis 10 objets incassables que tu peux lancer et attraper (rouleau de papier de toilette, figurine, peluche, coussin, orange, etc.). Tu dois ensuite réussir à lancer et attraper chacun des objets 3 fois de suite en essayant les défis suivants:

- Avec tes 2 mains
- Avec ta main droite seulement
- Avec ta main gauche seulement
- En tapant des mains pendant que l'objet est dans les airs
- En tournant sur toi-même pendant que l'objet est dans les airs
- En rattrapant l'objet en en position assise ou à genoux.

Tu peux inventer d'autres défis avec des membres de ta famille!



FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR



Piste de course (botter)

Fabrique-toi quelques boules de papier pour ce jeu (essaie de les chiffonner avec une seule main!). Place ensuite un circuit pour ta boulette de papier:

- fais une pente qui monte et qui descend avec deux planches ou deux livres appuyés sur une boîte de céréales,
- fais des ponts avec des chaises ou des petits bancs et place des pots de yogourt vides pour créer des obstacles
- termine avec une ligne droite faite avec une corde ou du ruban à peinture ("masking tape") qui mène dans une boîte vide ou le panier à linge vide.

Tu dois ensuite utiliser ton pied dominant pour botter les boules de papier à travers le parcours (sans le détruire ou foncer dans les obstacles) et terminer en bottant en ligne droite dans la panier vide. Quand tu auras réussi, essaie avec ton autre pied. Tu peux aussi calculer ton temps et essayer de faire de plus en plus vite. 1-2-3-C'est parti!

La maison hantée (déplacements, équilibre)

Dans ce jeu, toutes les pièces de ta maison deviennent des pièces d'une maison hantée dans lesquelles tu devras te déplacer de différentes façons pendant 1 minute. Si ta maison n'a pas beaucoup de pièces, utilise une baguette magique (un balai) pour toucher le sol et transformer la même pièce autant de fois que tu le veux.

- 1 : salle des fantômes. Tu dois te déplacer de côté en glissant tes pieds au sol et en mettant tes bras dans les airs.
- 2 : salle des sorcières. Tu dois tenir en équilibre sur ton balai (un coussin ou un oreiller) en te plaçant en arabesque ou à genoux.
- 3 : salle des zombies. Tu dois te déplacer les bras et les jambes tendues, tu peux lever les bras devant toi. Tu dois aussi te coucher et te relever sans tes mains au moins 3 fois.
- 4 : salle des chats noirs. Tu dois te déplacer à 4 pattes et passer par-dessus ou sous les obstacles qu'il y a dans la pièce (coussins, chaises, table, souliers, etc.)
- 5 : salle des chauves-souris. Tu dois te déplacer dans la pièce choisie sans toucher le sol. Marche sur des coussins, des chaises, des serviettes, etc.



FICHE 2 - À L'INTÉRIEUR

Retour au calme

Ballade en voiture

Utilise une petite voiture en jouet et fais-la rouler sur les meubles de la maison. Quand elle monte sur le meuble, tu dois inspirer. Quand elle descend, tu expires. Fais-la monter et descendre sur au moins 3 meubles.

Peluche en équilibre

Couche-toi sur le dos et lève les jambes dans les airs. Ensuite, pose une peluche en équilibre sur tes pieds. Combien de temps peux-tu rester dans cette position sans que la peluche tombe?

Question pleine conscience:

Pendant ce jeu, pense à l'endroit que tu as choisi pour t'installer. Est-ce une surface dure ou molle, froide ou chaude, lisse ou avec des bosses?

