

Éducation Physique à la maison

Cycle 1- Maternelle PS MS GS

L'activité physique est recommandée aux jeunes enfants. Elle contribue à leur développement physique et moteur, ainsi qu'à leur équilibre psycho-affectif. A l'école, l'Éducation Physique permet d'élargir les expériences de l'élève dans des milieux et espaces variés. Elle l'aide également à mieux connaître son corps, les autres et le groupe, les objets. Ses capacités physiques (motricité, équilibre, déplacements, ...) sont sollicitées lors de jeux dynamiques et ludiques.

Vos enfants ont besoin de bouger énormément, mais aussi de varier leurs mouvements et d'enrichir leurs capacités motrices. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux non structurés et actifs, mais aussi de prévoir une foule d'activités simples et amusantes qui les motiveront à bouger et à développer leurs habiletés de différentes façons. Voici une liste de jeux qui agrémenteront un temps d'activités physiques à la maison.

Recommandations générales

- Dans un jardin, une cour, faire du vélo, de la trottinette, de la corde à sauter...
- Participer aux tâches domestiques : vider ou remplir le lave-vaisselle, ranger les paniers de linge, porter les sacs d'épicerie, aider à ramasser les feuilles...
- Encourager votre enfant à inventer ses propres jeux

Recommandations pour la mise en place des jeux

- Créer des espaces sécuritaires pour le jeu
- Bien s'habiller selon l'activité et la température
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater
- Planifier du temps tous les jours de la semaine
- Mettre de la musique et accompagner les mouvements de chansons

Jeux de locomotion	Manipulation d'objets
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La marche des animaux ➤ La chasse au trésor ➤ La marelle ➤ Parcours à obstacles ➤ Les déménageurs ➤ Jacques a dit ➤ La rivière ➤ Le jeu de l'hélicoptère 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le ballon dans les airs ➤ Attraper ➤ Le lancer de sacs ➤ Le mini-hockey ➤ L'île aux objets
Jeux d'équilibre	Rondes et jeux chantés/dansés
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La poutre ➤ Marcher sur les nuages ➤ Le sac ➤ L'alphabet ➤ Attention aux requins 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baguette ruban ➤ Fête dansante ➤ Loup y es-tu ? ➤ Autres chansons à gestes

Jeux de locomotion

La marche des animaux

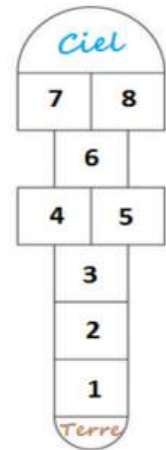
Que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur, encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

La chasse au trésor

Dehors ou à l'intérieur, cachez des petits jouets dans différents endroits de la pièce, de la maison ou du jardin, et laissez votre enfant partir à la recherche de son butin. Il est possible de le mettre au défi en imposant une durée. Précisez le nombre d'objets à trouver.

La marelle

À l'intérieur, utilisez du ruban à masquer pour tracer les cases et des sacs de graines, des boutons ou des bouchons de bouteilles de lait en guise de cailloux. Les règles sont simples : à partir de la zone « terre », lancer l'objet dans la case 1 et si le lancer est réussi, débiter le parcours à cloche pied sur les cases 2 et 3 (en sautant par-dessus la case 1). Quand l'enfant arrive aux cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case en même temps (le pied droit dans la case 5 et le gauche dans la case 4). Pour la case 6, il repart à cloche pied et pour les cases 7 et 8, il répète la même opération que pour les 4 et 5 (le pied droit dans la case 8 et le gauche dans la case 7). Une fois que le parcours aller est terminé, l'enfant doit faire demi-tour en sautant et entamer le retour selon le même procédé. De la case 2, il se penche, et ramasse sur un pied son « caillou » pour revenir sur la zone « terre » en sautant par-dessus la case 1. Si l'enfant réussit le parcours, il recommence en jetant cette fois le « caillou » dans la case 2 et ainsi de suite... Pour gagner à la marelle, l'enfant doit atteindre la zone « ciel » après avoir réalisé le parcours complet (8 allers retours).



Parcours à obstacles

À l'intérieur ou à l'extérieur, créez un parcours pour votre enfant : faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus un coussin, sauter d'une chaise sur un tapis, marcher sur un banc, lancer des peluches dans un panier à linge...

Les déménageurs

Vous aurez besoin de deux grands paniers à linge et de beaucoup d'objets à transporter. Placez tous les objets dans le premier panier au début du parcours. L'enfant devra le plus rapidement possible, et en transportant un seul objet à la fois, vider le premier panier afin de remplir le second panier placé à la fin du parcours. Vous ajouterez de la difficulté en agrandissant le parcours (éloigner les deux paniers) ou bien en y ajoutant des obstacles (passer sous une chaise, par-dessus un coussin, etc.).

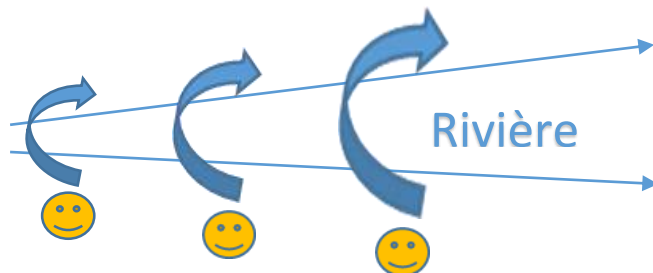
Jacques a dit

Les règles sont simples et les possibilités de mouvements infinies. Jacques peut demander aux enfants de sauter comme un kangourou, de se tenir sur un pied, de sauter pieds joints, de bouger les mains au-dessus de la tête... ou bien de faire comme le meneur de jeu. Ce dernier doit dire une phrase commençant par « Jacques a dit de ... » et les enfants doivent effectuer les mouvements.

Lorsque la phrase ne commence pas par « Jacques a dit de ... », il ne faut rien faire. Il s'agit d'être très attentif à la consigne donnée par le meneur !

La rivière

Quelle distance votre enfant peut-il franchir en sautant ? Mettez-le au défi de sauter de plus en plus loin en élargissant la rivière. Avec du ruban adhésif (utilisé pour protéger avant des travaux de peinture), tracer au sol deux lignes qui s'écartent de plus en plus et qui représenteront la rivière à franchir (avec élan ou sans élan) en commençant par l'espace le plus étroit et en allant vers le plus large :



Le jeu de l'hélicoptère

Faites tourner une corde à sauter sur le sol en la tenant par une extrémité ; votre enfant doit sauter par-dessus sans la toucher. Soyez prêt à inverser les rôles si votre enfant veut faire tourner la corde !

Manipulation d'objets

Le ballon dans les airs

À l'extérieur ou à l'intérieur, demandez à votre enfant de garder un ballon de baudruche constamment dans les airs en le frappant avec ses mains ou avec une frite de piscine coupée en deux. Combien de temps parviendra-t-il à garder le ballon dans les airs ?

Attraper

Les enfants apprennent à attraper à différents rythmes. Vous pouvez les aider à développer cette habileté en commençant par leur lancer un ballon de fête ou un objet mou (comme un sac de graines ou une paire de chaussettes roulées) ou encore une balle légère qui sera moins intimidante qu'un ballon plus lourd ou une petite balle. Au début, placez-vous près de l'enfant, puis dès qu'il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.

Le lancer de sacs

Les sacs de graines sont faciles à attraper et à lancer pour les enfants. Faites-vous des cibles à l'aide de paniers à linge ou de cerceaux pour que les enfants y lancent leurs sacs. Il s'agit d'une activité que l'on peut pratiquer autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Le mini hockey

À l'aide de petits bâtons (ou cannes) et d'une balle, faites des passes à votre enfant et apprenez-lui à tirer sur une cible tout en laissant son bâton sur le sol et en le tenant à deux mains. Vous pouvez également imaginer un parcours (avec ou sans slalom) ...

L'île aux objets

Préparez différents objets à lancer en évitant les projectiles roulants. Tendez un élastique ou une écharpe à environ un mètre de hauteur, entre deux chaises. Votre enfant devra lancer les objets par-dessus le « fil » pour atteindre une zone précise au sol : un tapis. Tous les objets qui atterrissent sur le tapis (*l'île*) sont comptabilisés.

Jeux d'équilibre

La poutre

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de ruban adhésif (utilisé pour protéger avant des travaux de peinture). Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculer et de côté sur la ligne. Lorsque l'enfant maîtrise la ligne droite, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.

Marcher sur les nuages

À même le sol, faites un trajet avec des coussins de différentes tailles et épaisseurs et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela lui permettra de travailler son équilibre ! Il s'agit de marcher lentement en restant équilibré. À réaliser pieds nus de préférence.

Le sac

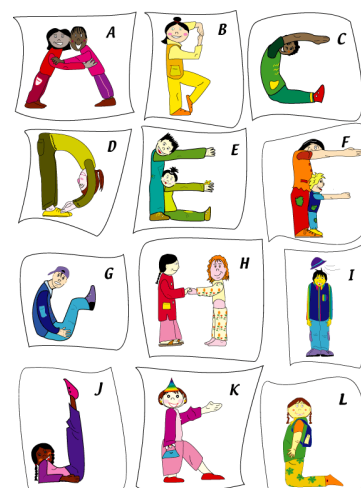
L'enfant doit poser un sac de graines en équilibre sur sa tête et marcher d'un point A à un point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble contrôler la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le plus difficile en y ajoutant des virages ou des objets à contourner.

L'alphabet

À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps : T – X – O – C – V... Debout, allongé sur le sol... Soyez prêt à le faire avec votre enfant...

Attention aux requins

Recouvrez le plancher de votre salon (*l'océan infesté de requins*) d'objets sur lesquels il pourra se déplacer sans toucher le sol (*sinon, il se fera mordre par les requins*) : des coussins, une serviette pliée, une petite valise solide, une caisse retournée etc. Il s'agit de se déplacer en prenant le temps de bien poser les appuis.



Rondes et jeux chantés/dansés

Baguette ruban

Attachez un morceau de ruban au bout d'une baguette ou d'un petit bâton et regardez les enfants danser et tourbillonner en agitant leur baguette et produire des figures avec le ruban.

Fête dansante

Mettez de la musique, et encouragez tout simplement vos enfants à danser : comme ils veulent, ou comme leur animal favori, ou bien une danse plus codifiée (twist, charleston, madison...).

Loup, y es-tu ?

« Promenons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas. Si le loup y était, il nous mangerait, mais comme il n'y est pas, il nous mangera pas. Loup y es-tu ? Entends-tu ? Que fais-tu ? »

Les enfants se déplacent partout dans la pièce en chantant cette chanson. Et le loup, qui s'habille, répond (vous) : « *Je mets ma chemise* » ... etc... Au bout de plusieurs fois, le loup est habillé et peut sortir. Alors, vous criez « *Je sors* » et vous poursuivez les enfants pour les attraper.

Autres chansons à gestes (que vos enfants aimeront chanter et mimer et qui les feront bouger)

Chantez ensemble ou trouvez des chansons qui incitent les enfants à bouger de différentes façons :

- *Dans sa maison un grand cerf*
- *Savez-vous planter les choux*
- *Jean Petit qui danse*
- *J'ai un gros nez rouge*
- *Il était une fermière*
- *La danse des lapins*
- *Dansons la capucine*
- *Sur le pont d'Avignon*

Quelques idées à explorer

DU YOGA EN FAMILLE

<https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/y-a-t-yoga-pomme-dapi>

DES COMPTINES POUR BOUGER

<https://dessinemoiunehistoire.net/rondes-jeux-danses-comptines-danses-collectives/>

<http://www.momes.net/Comptines/Comptines-pour-danser-rondes-et-farandoles>

UNE SENSIBILISATION A LA DANSE DE CRÉATION

<https://www.numeridanse.tv/tadaam>