

Continuer à bouger, à se dépenser – en cycle 1

A L'ATTENTION DES PARENTS ET DE LEUR(S) ENFANT(S)

« *Je joue à des jeux traditionnels !* »

Ce que l'on cherche à développer chez votre enfant :

Les jeux traditionnels développent la concentration, la vitesse, l'équilibre...

Je commence par un rituel (*une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité*)

- Je fais coucou en bougeant mes mains dans tous les sens – 10 fois
- Je fais l'hélicoptère avec mes bras – 10 fois
- Je fais « oui » en bougeant ma tête, puis je fais « non » – 10 fois
- Je me mets sur le dos et je fais le culbuto – 10 fois
- Et pour finir : Je cours sur place, je trépigne des pieds – 10 fois

Je joue à « 1, 2, 3 soleil » :

1. But du jeu : Toucher le meneur de jeu sans être vu !
2. Déroulement du jeu : Le meneur de jeu, dos tourné au joueur, compte : 1, 2, 3 Quand il dit : « SOLEIL ! ». Il se retourne. Si le joueur est en train de bouger alors il a 1 gage. Le meneur se retourne alors et compte à nouveau 1, 2, 3 Si le joueur parvient à toucher le meneur avant d'avoir 3 gages (le nombre de gages est à définir en fonction du lieu, de la distance à parcourir et de l'âge de l'enfant) alors il a gagné. On peut, bien sûr, faire plusieurs manches et changer de rôle.

Je joue à « Promenons-nous dans les bois »

1. But du jeu : Ne pas être attrapé par le loup.
2. Matériel : 1 cerceau (ou une trace au sol, un repère) pour l'enfant, ce sera sa maison.
3. L'enfant chante en marchant, autour du cerceau, il peut imiter le déplacement d'un animal...
4. Quand le loup dit : « J'arrive ! » l'enfant doit regagner sa maison pour ne pas être attrapé par le loup.
5. Le texte de la chanson :

" 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? M'entends-tu? Que fais-tu? <i>S'arrêter et regarder le loup, s'il ne dit rien continuer à chanter.</i> <i>Si le loup dit : je mets ma culotte, je mets mes chaussettes, je mets mon pantalon... J'arrive !</i> <i>Se sauver et regagner sa maison !</i>
---	--

Je termine par un petit retour au calme :

Je suis sur le dos, je ferme les yeux et j'écoute ma respiration.... J'inspire de l'air, puis j'expire lentement cet air. Après 3 ou 4 cycles, les adultes peuvent diffuser une musique calme. Je reste sur le dos, allongé, autant que j'en ai envie....