

BOUGEONS ENSEMBLE !

PS : Petite Section – MS : Moyenne Section – GS : Grande Section

Jeu Jacques a dit : (Jeu pouvant être joué en famille)

Intérêt du jeu : combiner détente avec concentration ; concentrer l'attention sur un signal donné ; apprendre à ne pas être influencé par des facteurs extérieurs et prendre une responsabilité individuelle.

Règle du jeu : L'enfant doit se tenir debout devant l'adulte. L'adulte dit une action à réaliser. L'enfant doit réaliser l'action que si l'adulte a dit « Jacques a dit » avant. Sinon l'enfant ne doit pas bouger.

Par exemple : « Jacques a dit lever les bras ». L'enfant doit lever les bras.

Si l'adulte dit seulement « lever les bras », l'enfant ne doit rien faire.

L'adulte dit « Jacques a dit de se lever » pour que l'enfant arrête l'action demandée.

Remarque : Pour les petites sections, ne donner pour l'instant que les consignes avec « Jacques a dit ».

Actions à faire réaliser :

Pour s'échauffer :

- Lever les bras
- Touchez- vous la tête
- Touchez vos épaules
- Touchez vos genoux
- Touchez vos oreilles
- MS et GS : Touchez votre cou
- GS : Touchez vos chevilles
- GS : Touchez-vous un coude
- GS : Mettez vos mains sur les hanches
- PS : Sauter sur place. MS : Sauter 3 fois sur place GS : Sauter 5 fois sur place
- Tournez sur vous-même
- Etirez-vous comme une girafe : Debout, se grandir en montant sur la pointe des pieds.
- Enroulez-vous comme un escargot : Debout, jambes écartées, enrouler (tête en premier) et dérouler le dos (tête en dernier).



Pour se déplacer :

- Marcher comme un soldat : marcher en montant les genoux.
- Marcher comme un canard : Accroupi, avancer / reculer dans cette position. Ne pas courir.
- Marcher comme une araignée : A 4 pattes, bassin en l'air. Avancer / reculer dans cette position.



- Marcher comme une grenouille : Trottiner puis s'accroupir et sauter.



- Sauter comme un kangourou : Debout, pieds joints. Effectuer des petits bonds :
 - sur place
 - en avant / en arrière



-GS : Debout, sauter sur place en essayant de monter les bras le plus haut possible (extension).



Retour au calme :

La grenouille :

<https://www.youtube.com/watch?v=fhiaYkPzk5g>

