

DÉFI

Éducation physique
et sportive

BOUGER

*Voici une activité
à réaliser
de la PS à la GS.
Dans cette activité,
les enfants vont
réaliser une activité
physique les
incitant à agir
avec rapidité.*

MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT

« Aujourd'hui, je déménage »

Et si on transportait les objets de la maison ?

Pour jouer au jeu des déménageurs,

→ tu as besoin de 2 paniers à linge ou caisses ou cartons
avec beaucoup d'objets à transporter (jouets, peluches, chaussettes...).

Place un panier rempli d'objets au début de ton parcours, et un autre vide, à l'autre bout
du parcours que tu as choisi de faire (dans le jardin si tu en as un ou dans la maison
en faisant attention à choisir un parcours où tu ne risqueras pas de te cogner).

Tu vas devoir le plus rapidement possible transporter un seul objet à la fois, vider le premier
panier afin de remplir le second placé en fin du parcours.

Si tu es à l'intérieur, il est plus difficile de courir... tu peux alors faire ce parcours en rampant,
à quatre pattes, en te déplaçant accroupi...

→ Tu peux te faire chronométrer pour voir si tu fais ce parcours de plus en plus vite
au fil de tes essais (tu fais le parcours et quelqu'un compte à côté de toi,
ou bien tu peux utiliser un sablier si tu en as un).

→ Tu peux ajouter de la difficulté :

- > allonger ton parcours (éloigner les 2 paniers),
- > ajouter des obstacles sur ton parcours : passer sous une chaise,
par-dessus un coussin....
- > porter l'objet sur un plateau sans le faire tomber,
- > si tu as un frère ou une sœur, et un peu de place,
vous pouvez faire 2 parcours côte à côte pour voir
qui vide le premier son panier !

→ A toi de jouer !

ageem



Le coin des parents :

Ce jeu simple va permettre à
l'enfant d'entrer rapidement
dans l'activité. Proposer des
déplacements différents va
lui permettre d'enrichir son

aisance corporelle
et chercher des
solutions efficaces
pour battre ses
propres records.

On peut aussi jouer
avec un temps donné
et compter le nombre
d'objets « déménagés »
pour établir son score
personnel.

Exemple : en une minute
(ou le temps de chanter « une
souris verte ») j'ai déménagé 10
objets en rampant sur le parcours.

