

Classe : Passerelle

Domaine : Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique

Faire du sport en famille: Semaine 7

Compétences :

- Agir dans l'espace, sur la durée et les objets
- Adapter son équilibre et ses déplacements aux contraintes
- Communiquer à travers les activités à visée expressive
- Collaborer, coopérer, s'opposer

Matériels :

-

Organisation :

Durée :

- Proposer à votre enfant 2 séances d'activités physiques de 20 à 30 mn maximum par jour.

-

Déroulement et consignes

Les activités proposées seront à faire à l'extérieur avec les frères et sœurs ou les copains.

1) Echauffement

Chaque séance commence d'abord par un échauffement : *lien exercice 1 à 20*

2) Parcours de motricité : courir

1 / courir dans tous les sens dans tout l'espace et s'arrêter au signal (frapper des mains ou sifflet ...)

2/ courir fort : en faisant du bruit avec ses pieds

3/ courir en silence : sans faire de bruit

4/ courir jusqu'au repère (mur, grillage...)

5/ tracez 2 ou 3 lignes par terre : vous êtes des oiseaux percher sur une ligne, au signal vous devez vous envoler pour aller vous percher sur une autre ligne. Il ne faut pas toujours choisir la même ligne.

3) Rondes et jeux dansés

- Il était une fermière

4) Retour au calme

Terminer toujours les séances avec un petit temps de retour au calme :

- s'allonger et regarder le ciel, les nuages, les oiseaux qui passent...
- s'allonger et fermer les yeux pour écouter les bruits (les oiseaux, les voitures, les autres enfants)
- s'allonger en fermant les yeux et respirer lentement.
- Et surtout lui dire que la séance de sport est maintenant terminée et que vous allez la refaire très bientôt s'il a trouvé cela bien.

Important :

- Comme toutes les activités que vous proposerez à votre enfant, aider à enrichir son langage : nommer et faire nommer les actions que fait votre enfant, demandez-lui ce qu'il vient de faire, quelles sont les actions qu'il vient de faire et comment s'appelle le matériel utilisé.
- Aidez-le à cultiver sa confiance : valorisez ses efforts : oui bravo ! tu es capable ! tu as réussi bravo !....

Séance de langage suite à la motricité physique :

Proposer dans la journée à votre enfant de faire faire à son doudou ou frère et sœur ce qu'il a fait en activités physiques. L'encourager à expliquer les actions. Ca lui permettra de développer son langage et de faire faire du sport à toute la famille !!!

Ce moment de motricité sera sans aucun doute apprécié par votre enfant. Il lui permettra à la fois de dépenser son énergie, de prendre du plaisir, de libérer ses tensions, travailler sa motricité et perfectionner son langage.