

**Classe : Passerelle**

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

### Faire du sport en famille: Semaine 9

**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 :**

- Petits matériels : balle, cube, doudou, boîte vide, rouleau d'essuie tout, jouet en plastique, bouteille vide, caisse en carton, tapis de sport...

**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. Vous pouvez aussi les faire à l'intérieur si n'avez pas la possibilité d'aller dehors.

#### 1) Echauffement

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

#### 2) Parcours de motricité : Lancer

- lancer loin : lancer un objet derrière le trait
- lancer pour viser une cible : lance l'objet sur les bouteilles pour les faire tomber
- lancer haut : lance l'objet et essaie de toucher la branche de l'arbre
- lancer dans : lance l'objet dans la caisse
- lancer sur : lance l'objet sur le tapis
- lancer en contrebas : monte sur le mur, sur le banc et lance l'objet dans la caisse
- lancer par dessus : lance l'objet par dessus le mur, le grillage, le banc..
- lancer fort : lance l'objet avec toute ta force

#### 3) Jeux : Le chasseur

A jouer à plusieurs ou à 2.

Parents : Placez 5 objets côte à côte. Puis éloignez vous des objets avec votre enfant.

*Consigne* : Dites le nom d'un objet (par exemple « balle »). Au signal les joueurs doivent courir le plus vite possible et attraper la balle. Celui qui a réussi à gagner. Puis reposer l'objet, replacez vous sur la ligne de départ et nommez un autre objet et au signal, courir le plus vite possible pour l'attraper....

#### 4) Rondes et jeux dansés

- Au pays des petits chinois
- Il était une fermière

### **5) 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.