

Voici quelques propositions pour « faire bouger » les enfants qui seraient confinés en appartement ou par temps de pluie !
On pourra prendre des idées dans les jeux traditionnels et jeux d'antan.

Ainsi on pourra proposer :

Le jeu de la statue :

But du jeu : s'arrêter quand il n'y a plus de musique.

On met une musique sur laquelle on se déplace, on bouge, on saute... quand la musique s'arrête on fait la statue.

Jacques a dit :

But du jeu : exécuter des consignes lorsqu'elles commencent par « Jacques a dit ». Si la consigne ne commence pas par « Jacques a dit » les joueurs ne doivent pas bouger.

Ex : Jacques a dit sauter sur place, à pieds joints à cloche pied, rester en équilibre sur un pied, frapper dans ses mains, se mettre accroupi...

Sauter dans toutes les directions :



But du jeu : sur un temps donné faire le plus grand nombre de sauts en repassant à chaque fois pas le centre.

Entraîne toi plusieurs fois pour battre ton record. 1 saut = 1 point

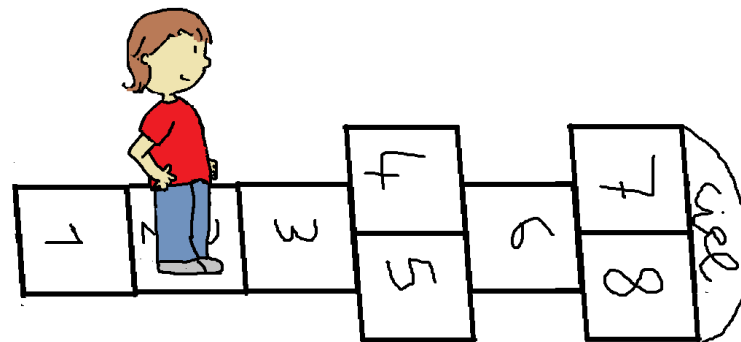
On pourra utiliser les carreaux du carrelages si assez grands ou de la bande cache.

Attention, le joueur ne doit pas se retourner pour sauter (il faut apprendre à sauter sur le côté et en arrière).

La marelle (tracer au sol avec une craie ou utiliser de la bande cache).

La marelle est numérotée de 1 à 8

Le premier joueur doit lancer un objet dans la case 1. S'il réussit il peut alors débiter le parcours. Il doit sauter à cloche pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2. Ensuite, il faut passer à cloche pied dans les cases 2 et 3. Quand le joueur arrive aux cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case et ce en même temps (pied gauche en case 4 et pied droit en case 5). Pour le 6, il repart à cloche pied et pour les cases 7 et 8 il répète la même opération que pour les 4 et 5 (c'est-à-dire pied gauche en case 7 et pied droit en case 8).



Une fois sur les cases 7 et 8 le parcours aller est terminé, le joueur doit sauter et faire volte-face pour entamer le retour. De la même façon que l'aller. Arrivé sur la case 2, le joueur doit se pencher sur une jambe et ramasser son objet situé sur la case 1. Il saute alors par-dessus la case 1 et reviens donc à sa position de départ.

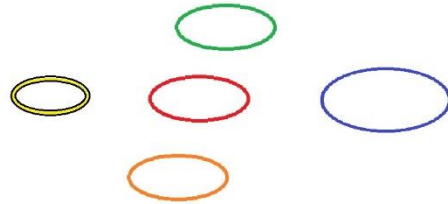
Si le joueur réussit le parcours sans faute il recommence le procédé en jetant cette fois son objet sur la case 2.

Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs atteigne la case 8 avec son caillou. Pour gagner, le joueur doit lancer son caillou sur la case « ciel » et refaire une dernière fois le parcours aller/retour.

1,2,3 soleil

But du jeu : être le premier à toucher le mur

L'un des joueurs frappe le mur en récitant la comptine « 1,2,3 soleil ». Pendant ce temps les autres joueurs, placés à distance du mur avancent. Quand le meneur se retourne (à la fin du mot « soleil »), les autres joueurs s'immobilisent. Le joueur qui n'est pas immobile revient au départ. Le premier qui touche le mur a gagné et devient le meneur.



Lancer précis :

But du jeu : mettre une balle dans chaque caisse

Disposer 4 ou 5 récipients devant l'enfant et autant de « balles ». lui demander de mettre une balle dans chaque récipient.

On pourra utiliser des caisses, paniers à linge ou marmites ! et pour les balles pourquoi pas des chaussettes roulées en boule.

Lancer loin :

But du jeu : lancer un objet le plus loin possible



Se placer par exemple dans un couloir et demander de lancer le plus loin possible. Placer un repère au sol pour marquer son record. Essayer de battre son record.

On pourra utiliser des doudous comme objets à lancer.

Jongler à une balle

But : enchaîner des actions sans faire tomber la balle (indiquer le nombre record dans le tableau).

On proposera une réception à deux mains (en petit bol).

	date	date	date
Lancer d'une main et rattraper x fois de suite 			
Lancer d'une main et frapper dans les mains x fois (ou faire un geste) 			

Pour aller plus loin on pourra faire la même chose avec une réception à une main ou proposer de lancer la balle d'une main dans l'autre.

Lancer d'une main dans l'autre x fois 			
--	--	--	--