

Journal de l'école

Quels jeux moteurs proposer aux enfants ?



1

LA MARELLE

Permet de travailler la coordination motrice.

Permet de lire les chiffres.

Permet de décompter quand on repart du ciel vers la terre.

<https://www.youtube.com/watch?v=CuAYA0rKwhI>

2

SAUT À L'ÉLASTIQUE

Permet de travailler la coordination, la persévérance, l'attention, la créativité.

<https://www.youtube.com/watch?v=u5XAjC5wUWo>

3

JEU DE CROQUETS

- Si vous avez un espace extérieur et un jeu de croquets, c'est le moment de l'utiliser pour travailler les habiletés motrices avec votre enfant.
- N'hésitez pas à créer des petits parcours dans votre jardin : marcher sur une corde, sauter au-dessus de branches, au-dessus de pierres etc.

LANCERS DE BALLONS

- Dans un panier de basket.
- Dans un but de football.
- Dans une bassine
- Pensez à demander à vos enfants de compter les points pour travailler le calcul mental) : le premier arrivé à 5/10/20/30 points a gagné.
- On peut mettre plusieurs zones de lancers de plus en plus éloignées : on gagne 1 point pour la zone la plus près, 2 pour la prochaine, 3 points pour celle d'après etc.)
- On peut retirer des points si le tir est raté (pour travailler mentalement la soustraction) : 1 point si on tente de la première zone, 2 points si on tente de la seconde zone etc.



SAUT À LA CORDE

Étape 1 : sautez à la corde quelques fois devant votre enfant pour qu'il voie comment cela se passe. N'essayez pas de l'impressionner avec votre vitesse. Allez lentement pour qu'il puisse observer les mouvements de vos poignets et de vos jambes.

Étape 2 : entraînez-vous à sauter avec votre enfant (sans corde). Dites-lui de se tenir avec ses pieds à quelques centimètres de distance. Faites-le sauter plusieurs fois au même endroit.

Étape 3 : étirez une corde à sauter directement sur le sol. Demandez à votre enfant de sauter par-dessus plusieurs fois sans la toucher.

Étape 4 : montrez à votre enfant comment tenir ses bras tout en sautant. Placez vos bras sur vos côtés et pliez vos coudes. Appuyez doucement avec vos coudes sur vos côtés, juste sous votre cage thoracique. Disposez vous-même les bras de votre enfant s'il a des difficultés.

Étape 5 : placez les poignées de la corde dans ses mains. La corde à sauter doit tomber sur le sol juste derrière ses talons. Demandez-lui de lancer ses poignets pour que la corde à sauter saute dans les airs, au-dessus de sa tête. Laissez-le s'entraîner à lancer ses poignets pour manœuvrer la corde plusieurs fois avant de lui dire de sauter par-dessus la corde une fois qu'elle est au sol.

PETITS EXERCICES AVEC UN CERCEAU

Faire rouler son cerceau. Faire rouler son cerceau et entrer dedans. Faire rouler son cerceau, attendre 5 secondes et courir pour le rattraper.

Lancer son cerceau. Lancer son cerceau & le rattraper. Lancer à quelqu'un d'autre. Lancer son cerceau en l'air, s'accroupir et le rattraper. Lancer son cerceau, tourner et le rattraper.

Faire du Houla hoop.

Sauter pieds joints dans un ou plusieurs cerceaux posés au sol, sauter à un pied à l'intérieur & à l'extérieur d'un ou plusieurs cerceaux.





Vous pouvez utiliser des bouteilles d'eau ou de lait pour fabriquer un mölkkky.



LE MÖLKKY

Règle du jeu :

<https://www.youtube.com/watch?v=YgNeET0axac>

Pourquoi ce jeu ? Il permet de travailler la coordination motrice mais aussi le calcul et la lecture de chiffres.

À chaque quille tombée, vous pouvez demander à votre enfant de lire ce chiffre (en s'aidant d'un référent numérique s'il en a besoin (tableau avec les chiffres écrit de 1 à 11 : l'enfant retrouve le même chiffre que celui de la quille renversée, il compte à voix haute pour retrouver le chiffre).

Votre enfant peut écrire les points au fur et à mesure et calculer mentalement le score (ou en s'aidant de schémas).

Fabrication possible : ce jeu peut être fabriqué et adapté dans un appartement.

Pour les plus jeunes, vous pouvez mettre moins de quilles et remplacer les chiffres par les constellations du dé plus simples à dénombrer. On peut également réduire le score à atteindre (le premier arrivé à 10 a gagné par exemple).

LES FLÉCHETTES (POUR LES PLUS GRANDS)

Ce jeu permet de travailler la dextérité motrice, l'attention et le calcul : multiples de 2 & 3, soustractions pour décompter les points.

On peut additionner plutôt que de soustraire (le premier arrivé à 100 a gagné).

<http://www.jeu-de-flechette.fr/regles/officielle>



LE CARDIOGOAL

Ce jeu permet de travailler le lancer et de travailler le calcul : on marque 15 points si la balle entre dans le cercle rouge, 10 points si elle entre dans le cercle bleu et 5 points dans le cercle jaune.

On peut tracer des ronds sur un mur avec des craies de couleurs. Il est possible d'adapter le nombre de points pour les plus jeunes : 1 point si on a atteint le rond jaune, 2 points si on atteint le rond bleu et 3 pour le rouge.

Si aucune cible n'est touchée, on peut retirer 1 ou 2 points (ou plus) pour travailler les soustractions (à faire de tête de préférence)



LE TURNBALL

Ce jeu permet de travailler la motricité globale. On peut jouer seul ou à 2.

Variantes possibles : taper la balle tous les 2 tours & gagner 2 points à chaque réussite pour compter de 2 en 2.

Taper la balle tous les 3 tours & gagner 3 points à chaque réussite.

