

Motricité : idées d'activités

Parcours

- **Objectif** : Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
- **Matériel** : Selon ce que vous avez à la maison.
- **Consigne** : Si possible dans votre jardin préparez un parcours où votre enfant va devoir **ramper** (passer en dessous des chaises), **courir**, **slalomer** entre différents objets, **grimper** (au dessus d'un obstacle : une caisse, un banc, etc), **sauter**.

Si ce n'est pas possible dans le jardin, vous pouvez essayer de l'adapter à l'intérieur de la maison voici un lien où vous pouvez trouver des idées.

<https://apprendreaeducer.fr/comment-creer-parcours-motricite-maison/>

Lancer de manière précise 1

- **Objectif** : Lancer de manière précise.
- **Matériel** : Des balles de différentes tailles + Un panier à linge.
Ajustement possible : Si vous n'avez pas assez de balles vous pouvez prendre des paires de chaussettes mises par deux en boule. Et si vous n'avez pas de panier à linge vous pouvez prendre un seau ou une bassine par exemple.
- **Consigne** :

1. Pour commencer, vous pouvez mettre une musique douce pour l'échauffement (j'ai oublié la fois précédente l'échauffement). Voici la musique que je mets en classe à chaque début de séance de motricité pour s'échauffer mais aussi pour terminer la séance calmement. Vos enfants vont vite la reconnaître !!

<https://www.youtube.com/watch?v=NliYy7iqh-U> « Relaxing Music Mix Beautiful Piano »

L'élève va alors échauffer son cou, puis ses épaules, ses poignets, ses hanches, ses genoux et enfin ses chevilles. Vous pouvez lui demander comment se nomme la partie du corps qu'il est en train d'échauffer.

2. Puis : Mettre un panier par terre à une distance de 2 mètres de l'élève. Mettre un objet au sol afin qu'il est un repère et qu'il n'avance pas tout au long de l'exercice vers le panier. Vous lui donnez les balles et vous lui demandez de viser et de mettre les balles dans le panier sans franchir la ligne au sol.

Idée : Si vous avez plusieurs enfants ou si vous avez le temps, vous pouvez faire l'exercice chacun votre tour et celui qui en a mis le plus dans le panier, gagne !

3. Pour terminer, vous pouvez remettre la musique du départ et vous pouvez leur demander de s'allonger en étoile sur le dos (ils connaissent) pendant quelques minutes jusqu'à temps que vous leur demanderez de se relever.

Différenciation :

- Pour des élèves qui ont des difficultés : vous pouvez avancer le panier et si besoin vous pouvez l'accompagner dans son geste de lancer en mettant votre main sur la sienne.
- Pour des élèves qui ont des facilités : vous pouvez reculer le panier. Ou encore vous le mettez par terre puis sur une chaise afin de modifier les trajectoires.

Lancer de manière précise 2

- **Objectif** : Lancer de manière précise et faire un exercice : le crabe.
- **Matériel** : des boites à chaussures - des paquets de mouchoirs - une paire de chaussettes ou une balle.
- **Consigne** :

Etapes à suivre :



Images Eps&coo



Niv1 : 1 fois Niv2 : 2 fois Niv3 : 3 fois

1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
2. Demander à l'élève de construire un château avec les boîtes à chaussures, les boîtes de mouchoirs, etc. Ensuite, il va devoir détruire le château en lançant la paire de chaussette ou une balle. Refaire l'exercice deux fois.
3. Puis, marcher en crabe autour de la table. Tu peux faire 1 à 3 tours.
4. Faire l'étoile et se relaxer sur la musique de l'échauffement.

Les déménageurs

- **Objectif** : Déménager dans le temps imparti les objets.
- **Matériel** : Environ 10 objets par élève (mettre des plus gros objets : un panier à linge, des chaises, des coussins, etc. et des plus petits objets : des boîtes à chaussures, des boîtes de puzzle, des livres, etc.) - une ligne - un sablier.

Ajustement possible : Si vous n'avez pas de sablier, vous pouvez aussi utiliser un chronomètre, une minuterie, un morceau de musique.

- **Consigne** : Le jeu des déménageurs

Etapes à suivre :

1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
2. Mettre les objets à une distance de 5 à 10 mètres de l'élève selon l'espace que vous avez. Vous mettez une ligne devant les pieds de l'élève (distance de 5 à 10 mètres avec les objets).
3. Expliquer les règles à l'élève :

Tu dois déménager l'ensemble des objets avant que le sablier soit terminé en les ramenant dans ta maison c'est-à-dire derrière la ligne. Attention ! Tu peux uniquement en prendre un à la fois.

Critère de réussite : Avoir déménagé l'ensemble des objets avant la fin du temps donné.

Ajustement possible : Selon l'espace que vous disposez : vous pouvez agrandir ou réduire la distance mais aussi diminuer ou augmenter le temps donné.

4. Vous pouvez refaire l'exercice une deuxième fois.

5. Puis, si votre enfant a un frère ou une sœur (ou bien vous !!) vous enlevez le sablier et vous mettez 10 objets pour chaque personne à une distance égale. Le premier qui a terminé de ramener ses objets gagne.

6. Terminer en douceur la séance de motricité en remettant la musique du départ et en faisant l'étoile sur le sol.

Parcours de saut

- **Objectif :** Sauter dans des espaces variés et avec des matériels variés.
- **Matériel :** Des cerceaux ou des « lignes » à franchir (selon ce que vous avez).
- **Consigne :**
Etapes à suivre :
 1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
 2. Réaliser un parcours pour votre enfant où celui-ci va devoir sauter !
Mettre des lignes au sol en expliquant qu'il doit sauter derrière chaque ligne ou dans chaque cerceau.
Vous pouvez ajuster les difficultés en augmentant (ou diminuant) la distance de saut ou encore sauter d'une caisse au sol (en contrebass) afin de varier les modalités.
A vos parcours !

Danse avec des comptines

- **Objectif :** Coordonner ses gestes avec la musique.
- **Matériel :** Internet - Youtube
- **Consigne :**
Etapes à suivre :
 1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
 2. Mettre la musique « La ronde des légumes - Les chansons de Pinpin et Lili ».
<https://www.youtube.com/watch?v=NTPQJUugCJM>
Faire danser les élèves sur la musique. Lorsque c'est le refrain, les élèves se baladent dans l'espace que vous leur donner puis ils s'arrêtent pour faire les gestes énoncés en fonction des légumes.

3. Mettre la musique « Mon petit lapin a bien du chagrin ».

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

Mettre l'enfant au milieu de la pièce et il fait le petit lapin.

« Mon petit lapin a bien du chagrin » -> se frotter les yeux

« Il ne saute plus dans son petit jardin » -> Faire non avec l'index

« Sautte, saute, saute mon petit lapin » -> Sauter sur place

« Danse, danse, danse dans son petit jardin » -> Mettre ses mains sur ses hanches et se dandinner.

« Et dépêche-toi d'embrasser quelqu'un » -> Aller chercher quelqu'un dans la maison pour le faire avec nous.

4. Remettre la musique du départ et se relaxer en l'écoutant et en faisant l'étoile de mer.

Slalomer

- **Objectif** : Slalomer entre des objets.
- **Matériel** : Mettre des objets / peluches par terre + une ligne de départ.
- **Consigne** :

Etapas à suivre :

1. Echauffement sur la musique « **Relaxing Music Mix Beautiful Piano** » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.

2. Mettre les objets par terre à une distance d'environ 50 centimètres.

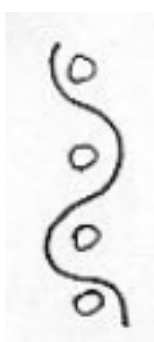
3. Montrer à l'élève le départ derrière la ligne et faire le parcours devant lui tout en lui expliquant qu'il va devoir slalomer c'est-à-dire passer à gauche / à droite des objets. Faire l'aller et le retour.

4. Lui laisser s'approprier le parcours.

Différenciation : Si l'élève n'y arrive pas et ne se repère pas, vous lui donnez la main et celui-ci le fait avec vous.

5. Si l'élève y arrive, vous pouvez chronométrer l'aller / retour ou faire 2 parcours et faire une course entre vos enfants.

6. Remettre la musique du départ et se relaxer en l'écoutant et en faisant l'étoile de mer.



Twister sans twister

- **Objectif** : Jouer avec les couleurs en motricité.
- **Matériel** : /
- **Consigne** :

Etapas à suivre :

1. Nous allons jouer au jeu des couleurs.

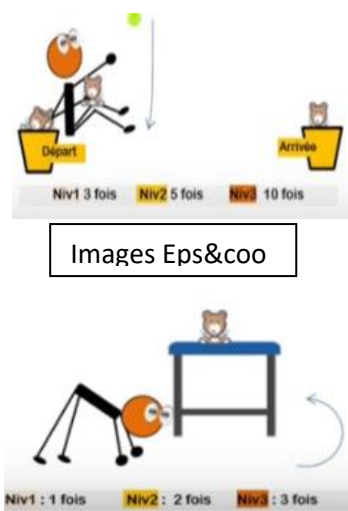
Si vous avez un twister à la maison, vous pouvez le sortir et y jouer avec votre enfant à la place de cette activité !

2. Expliquer que les enfants / adultes devront toucher un objet de la couleur que vous allez annoncer. Il peut toucher l'objet avec la main, le pied, la tête.
3. Vous allez commencer par dire une couleur facilement visible et identifiable dans votre maison : bleu / rouge / jaune / vert.
4. Puis, vous allez continuer en complexifiant les couleurs : beige / bordeaux, en ajoutant une teinte -> bleu marine / bleu clair / etc.
5. Vous pouvez continuer le jeu si vous le souhaitez en changeant les règles du jeu : toucher deux couleurs en même temps qui sont proches en utilisant soit les 2 mains / 1 pied et 1 main / la tête et 1 pied / etc. Vous pouvez même aller jusqu'à 3 couleurs.

Réagir à un signal visuel

- **Objectif** : Réagir à un signal visuel.
- **Matériel** : 2 paniers (ou cartons, bassines) + des peluches (ou chaussettes).
- **Consigne** :

Etapes à suivre :



1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
2. Mettre deux paniers éloignés. Dans le premier mettre des peluches ou des chaussettes. Puis, l'élève va prendre une peluche ou une chaussette et s'asseoir par terre. Il va la lancer en l'air. Lorsque celle-ci touche le sol, l'élève doit rapidement se lever et courir le plus vite possible pour apporter la totalité des doudous / des chaussettes dans l'autre panier. Cet exercice peut être fait 3 fois.
3. Renforcement d'éléphant : Se déplacer comme un éléphant à 4 pattes (jambes tendues) autour de la table. L'élève fait un tour minimum et 3 tours maximum.

Imiter les animaux

- **Objectif** : Imiter avec le corps au moins 3 animaux en motricité.
- **Matériel** : Internet - Youtube
- **Consigne** :

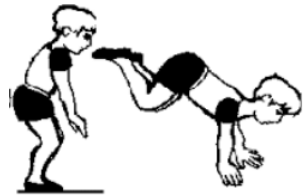
Etapes à suivre : Le jeu des animaux.

1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
2. Faire différents animaux dans la maison ou le jardin pendant 30 secs chacun :

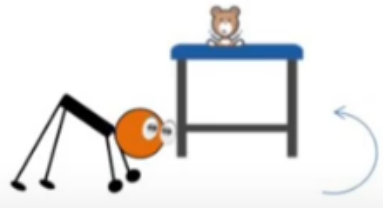


(Au choix faire minimum 3 animaux pour atteindre l'objectif).

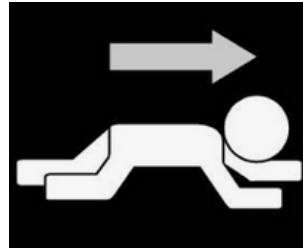
Le crabe : marcher avec les mains et les pieds le dos vers le sol et le ventre vers le plafond.



Le lapin : On pose les mains au sol puis on rapproche ses pieds.



L'éléphant : marcher autour de la table avec les jambes tendues.



Le serpent : ramper au tour de la table / sous la table.

LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras collés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolte !



2 Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !

3. Etirement : faire le flamand rose avec les 2 jambes.



4. Retour au calme

On remet la musique du départ et l'élève fait l'étoile.

Jacques a dit : Bouge ton corps !

- **Objectif** : Réagir à un signal oral et exécuter un mouvement demandé.
- **Matériel** : **Cartes Jacques a dit** (pas d'obligation d'imprimer).
- **Consigne** :

Etapes à suivre :



1. Echauffement sur la musique « Relaxing Music Mix Beautiful Piano » en commençant par le haut du corps jusqu'en bas. Le cou, les épaules, les hanches, les poignets, les genoux, les chevilles.
2. La règle du jeu « Jacques a dit » : Demander à l'élève d'effectuer les mouvements en prononçant ou non « Jacques a dit ... ».

L'élève doit réaliser le mouvement demandé uniquement si la formule « Jacques a dit » a été prononcée avant le mouvement demandé.

Par exemple :

* « Marche en crabe » -> **l'élève ne doit pas le faire.**

* « Jacques a dit marche en crabe » -> **l'élève doit le faire.**

Jouer au Jacques a dit en utilisant plusieurs cartes données.

3. Remettre la musique du départ et s'allonger en étoile.