

Continuité pédagogique : pour bouger et se calmer à la maison

Pour bouger

Les déménageurs



Il te faut : 2 grands paniers, cartons... et beaucoup d'objets variés (bouteilles en plastique vides, chaussettes, des rouleaux de papier toilette, des boîtes en carton de différentes tailles, balles, ballons, tissus, coussins, peluches...)

- Tu places tous les objets dans le premier panier au début d'un parcours.
- Tu dois, le plus rapidement possible, transporter les objets, un seul objet à la fois, du premier panier jusqu'au second panier placé à la fin du parcours.
- Tu pourras ajouter de la difficulté en ajoutant des obstacles (passer sous une chaise, par-dessus un coussin, etc.).
- Tu pourras défier le reste de ta famille ! Chronomètre le temps de chacun !

Le chamboule-tout



Matériel : une balle ou une paire de chaussettes, des boîtes de conserve vides ou des rouleaux de papier toilette.

A tour de rôle, chaque joueur s'approche de la ligne et lance sa balle/chaussettes sur les boîtes/rouleaux pour les faire tomber. Une boîte tombée = 1 point

JEU DU CHAUD FROID (en famille)

Matériel : Un petit objet à cacher

Le maître du jeu (enfant ou adulte) demande aux participants de quitter la pièce de jeu. Il cache soigneusement un petit objet (figurine, balle, cuillère) dans une partie de la pièce sous un pot, sous un coussin, derrière un meuble...

Quand les participants reviendront dans la pièce, le maître du jeu les guidera avec les mots "froid" si le chercheur est loin de l'objet, ou "glacial" s'il est très loin. Il peut ensuite utiliser le mot "chaud" quand il se rapproche de la cachette ou "brûlant" s'il est très près. Il a le droit d'utiliser des petits mots pour marquer plus ou moins s'il va dans le bon sens comme : "plus chaud, tu refroidis, tu brûles, t'es bouillant...".

Le premier enfant à avoir retrouvé l'objet devient le maître du jeu...

Le jeu peut se faire dans la langue de votre choix...

Anglais : hot / cold

Espagnol : caliente / frio

Italien : Caldo / freddo

Pour se calmer

L'arbre dans le vent



Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés (enraciné comme un arbre), bras le long du corps, tu te balances vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière, aussi loin que possible, en soufflant.

Tu peux :

- changer la force du vent : petite brise ou tempête,
- fermer les yeux,
- utiliser les bras comme des branches,
- faire l'exercice assis...