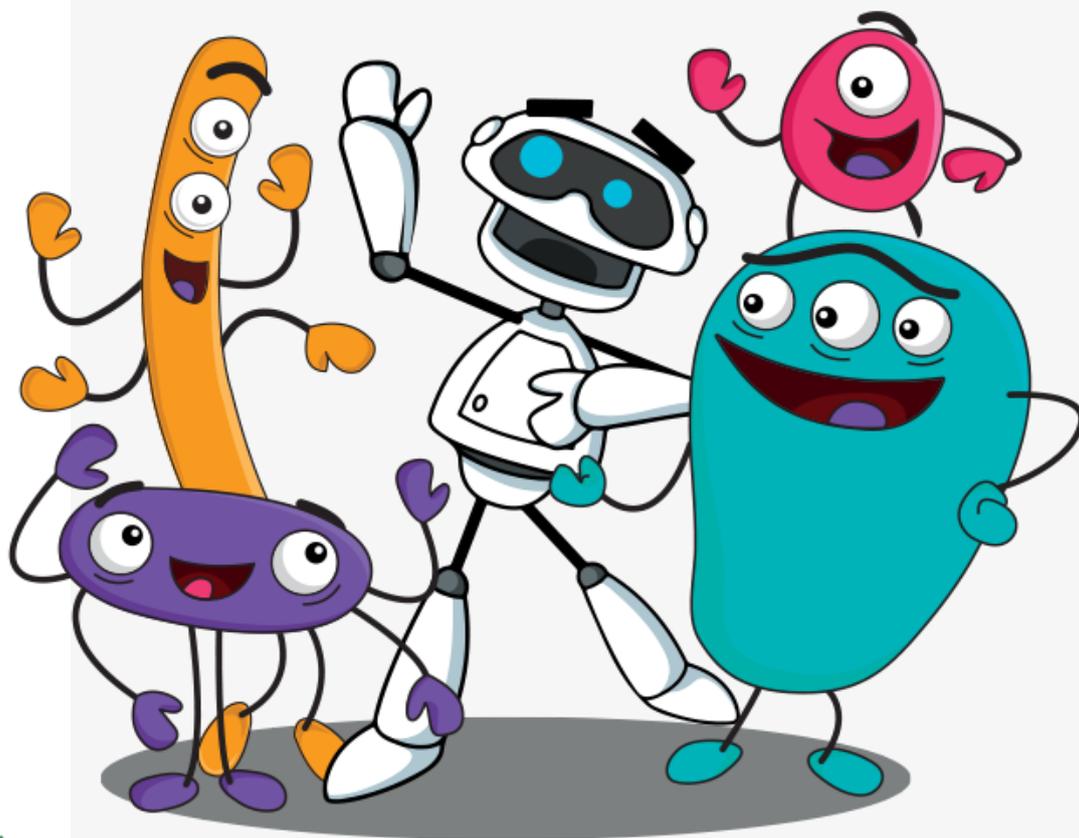


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

PRÉSCOLAIRE / 1ER CYCLE

# FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 1: EXTÉRIEUR



---

# HOUURRA!

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR

## Savoirs essentiels:

- Différents déplacements avec et sans obstacle
- Maniement d'objets
- Projection et réception d'objets (lancer, frapper, attraper)
- La relaxation et la gestion du stress



## Échauffement (5-8 minutes, activation)

- Fais le tour de la maison ou de ton immeuble 3 fois à la course
- Fais des pas chassés en contournant les obstacles dans ton entrée (auto, vélo, poubelles...)
- Pendant 30 secondes, monte et descends la première marche de ton balcon ou la chaîne de rue



## Activités

### - Le cirque (coordination, déplacements, franchir des obstacles, équilibre)

Jonglerie: Lance et attrape 10 fois une boule de neige ou une balle avec une main, puis l'autre main. Ensuite, jongle avec ton objet en le faisant passer d'une main à l'autre.

Le lion: Fabrique des obstacles avec la neige, utilise un cerceau ou des boîtes vides. Fais le tour du parcours en sautant comme un lion. Tu peux calculer combien de temps ça te prend et essayer de battre ton record.

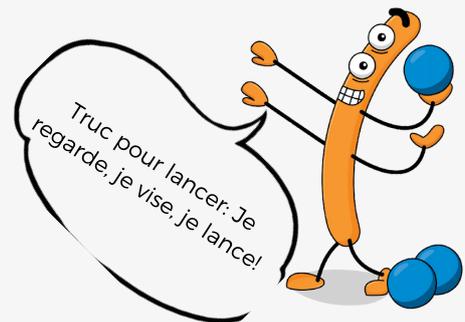
Équilibriste: Trace une ligne au sol avec un bâton, une corde ou une craie ou utilise la chaîne de trottoir. Prépare un spectacle d'équilibriste en marchant sur la ligne sur demi-pointes, de reculons, en petit bonhomme, en faisant l'arabesque ou des battements.

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## - Permis de dribble (manipuler des objets)

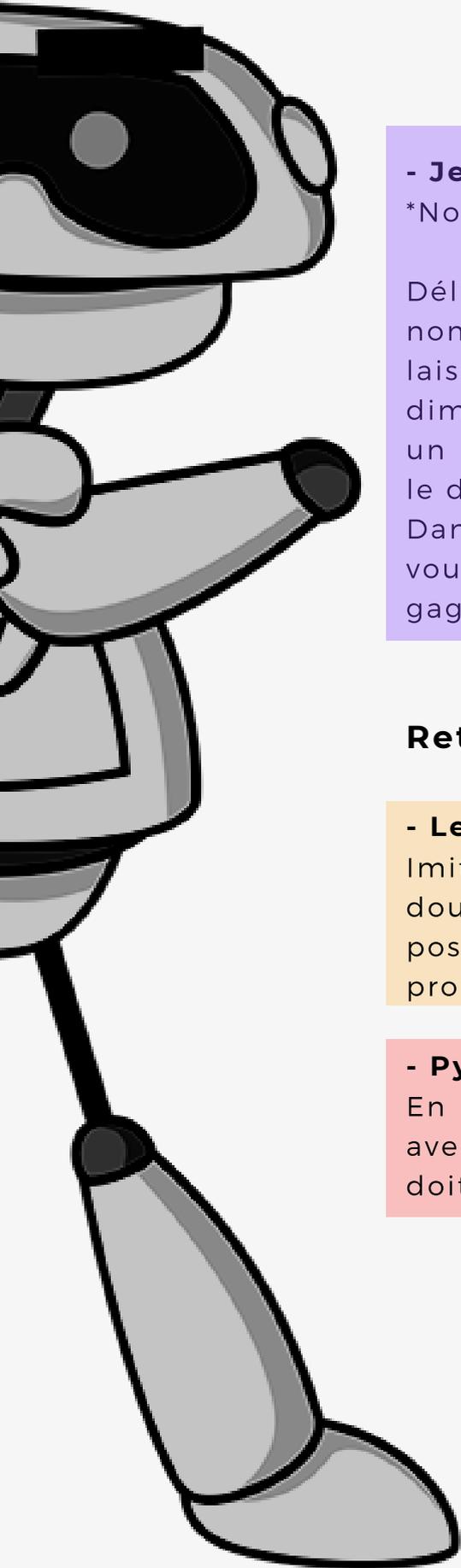
Pour ce jeu, il te faut un ballon qui rebondit. Pratique-toi à dribbler 10 fois de suite sur une surface dégagée. Puis, dessine une route dans ton entrée (avec une craie, une corde ou un bâton). Pratique-toi à suivre le chemin en dribblant avec ton ballon. Pour avoir ton permis, tu dois être capable d'avancer, de reculer, de dribbler avec la main droite et gauche et de te stationner (arrêter sans échapper le ballon).



## - Sauver la princesse (lancer par-dessus et par-dessous)

Cache une figurine dans un château de neige ou de boîtes de carton. Ta mission sera de détruire le château pour aller sauver la princesse (la figurine) qui est prisonnière dessous. Tu peux ajouter des gardes (cônes ou autres figurines), des tours (rouleaux de papier de toilette), etc. Pour lancer sur la cible, fabrique-toi des boules de neige ou utilise des balles, des poches de sable, des paires de gants magiques... Bonne mission!

# FICHE 1 - À L'EXTÉRIEUR



## - Jeu de cachette (notions d'espace et de temps)

\*Nombre de joueurs = 2 ou +

Délimite le territoire à l'extérieur pour le jeu. Compte un nombre de secondes (par exemple, 30 secondes) pour laisser le temps à l'autre joueur de se cacher. Puis, diminue le temps à chaque tour. Tu peux aussi jouer sur un plus petit terrain et la personne qui cherche n'a pas le droit de bouger, elle peut juste tourner sur elle-même. Dans cette version, tu dois aller toucher un objet (que vous aurez choisi avant de commencer) sans être vu pour gagner la partie.



## Retour au calme

### - Le bonhomme de neige qui fond

Imite un bonhomme de neige qui fond au soleil doucement. Tu dois fondre le plus tranquillement possible. Rendu au sol, prends 3 grandes inspirations et profite de l'air frais.

### - Pyramide de neige ou de roches

En position de la planche, essaie de faire une pyramide avec 6 boules de neige ou 6 roches sans tomber. Elle doit tenir pendant 3 respirations.