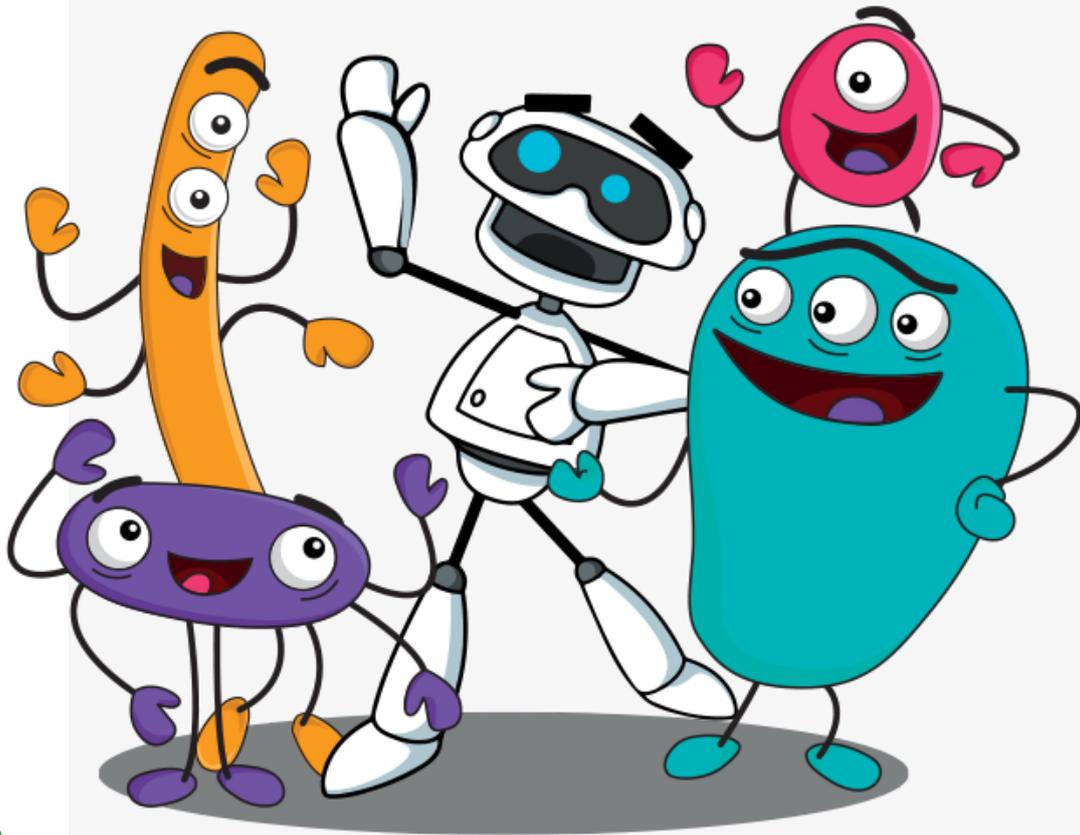


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

3E CYCLE (5E ET 6E ANNÉE)

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



HOURRA!

FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR

Savoirs essentiels:

- Franchir des obstacles
- Sauts avec course d'élan
- Exécuter des rotations
- Maintenir des postures complexes
- Manier des objets (avec obstacles, avec outils)
- La relaxation et la gestion du stress



Échauffement (5-8 minutes, activation)

Pour cette activité, tu auras besoin d'un jeu de cartes. Pige une carte et fais le mouvement associé à la catégorie.

Cœur = jumping jack

Trèfle = Saut de grenouille

Carreau = Saut de corde à danser imaginaire

Pique = Course en levant les genoux très haut

Le nombre indiqué sur la carte t'indique le nombre de répétitions à faire. Le joker te permet de faire l'exercice de ton choix le nombre de fois désiré!

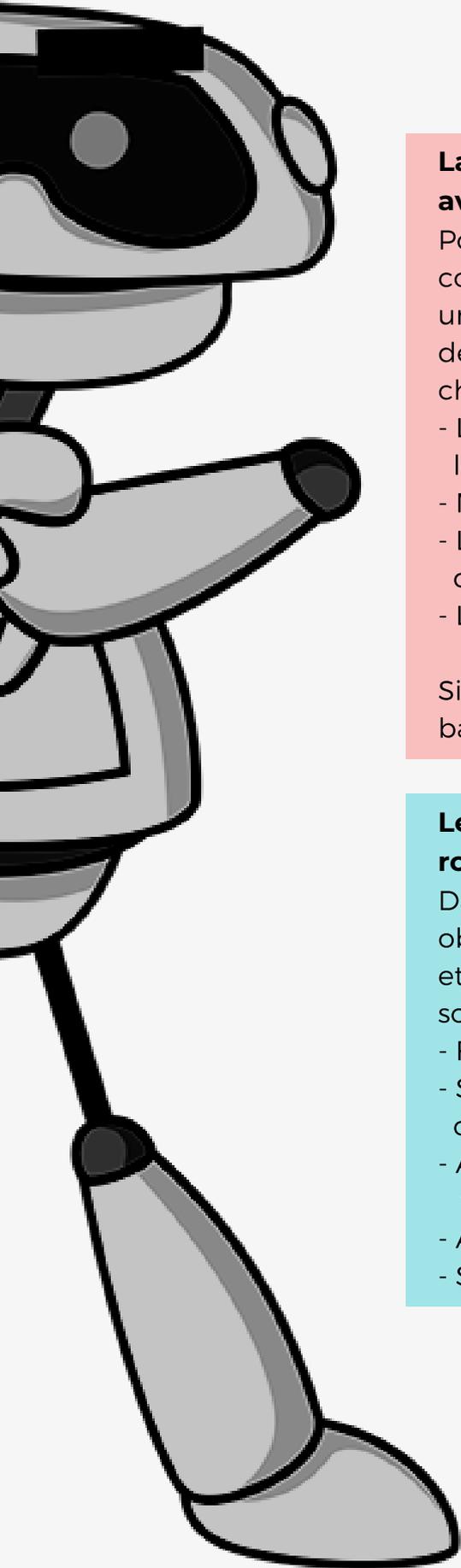


Activités:

L'équilibriste (équilibre, tonus musculaire)

Tu auras besoin d'un dé pour cette activité. Lance le dé. Le nombre de points indique le nombre d'appuis que tu peux avoir au sol. Par exemple, pour 3 points tu peux mettre tes 2 mains et 1 pied au sol. Tiens le nombre de secondes correspondant à ton âge. N'hésite pas à prendre des photos. Si tu lances le même nombre plusieurs fois, interdit de faire 2 fois la même posture! Pour plus de défis, place tes pieds ou tes mains sur un coussin ou un oreiller.

FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR



La balle au mur (lancer par-dessus et par-dessous, réception avec un outil)

Pour ce jeu, il te faut une balle que tu placeras dans un pot vide, comme un pot de yogourt. Si tu n'as pas de balle, tu peux utiliser une paire de bas ou encore une boule de papier. Voici différents défis à réaliser. Essaie de les réussir au moins 5 fois de suite chacun:

- Lance la balle dans les airs avec ta main libre et rattrape-la avec le pot de yogourt;
- Même chose, mais en lançant et en attrapant avec l'autre main;
- Lance au mur et rattrape la balle. Tu peux le faire avec la main droite, puis avec la gauche;
- Lance la balle au mur et laisse-la rebondir au sol avant de la rattraper.

Si quelqu'un est disponible pour jouer avec toi, lancez-vous la balle mutuellement.

Le plancher de lave (coordination, tonus musculaire, rotations, organisation corporelle)

Dans ce jeu, il est interdit de toucher le plancher. Utilise différents objets (tapis, boîtes vides et dépliées, coussins, chaises, bancs, etc.). Disperse-les un peu partout. Tu dois circuler sans toucher le sol. Si tu touches le sol, tu dois faire un défi actif:

- Faire la planche sur les coudes durant 10 secondes;
- S'allonger sur le dos les bras au-dessus de la tête et rouler sur le côté sans toucher les mains ni les pieds au sol;
- Avec un ballon que tu contrôles avec tes pieds, zigzaguer à travers les objets dispersés dans la pièce;
- Avec un ballon, dribbler à travers les objets dispersés au sol;
- S'asseoir au sol et se relever sans utiliser les mains 5 fois.



FICHE 1 - À L'INTÉRIEUR

Retour au calme

Le grand défoulement

Mets ta musique préférée. Danse comme si tu étais seul dans la pièce! N'hésite pas à fermer les lumières si tu le souhaites!

La poupée de chiffon

Allonge-toi sur le sol. En débutant par les pieds, relâche chaque partie de ton corps l'une après l'autre. Quand toutes les parties de ton corps sont relâchées, prends 5 grandes respirations.

Question pleine conscience:

Quand tu fais la poupée de chiffon, quelles parties de ton corps touchent le plancher?

