



La boîte à bouger

Réparation du matériel

Imprimer les 12 images d'actions que font le renard, l'oiseau, l'ours et le lapin, et les plastifier si désiré. Mettre les images dans une boîte de mouchoirs vide ou tout autre contenant de son choix (boîte magique, chapeau spécial, etc.). Prévoir un espace assez grand pour que tous les enfants puissent bouger.

Animation suggérée

Réunir les enfants et sonner une clochette ou frapper un tambour quelques fois pour annoncer que c'est le moment de bouger (l'idée est de créer un rituel que les enfants vont reconnaître et apprécier). À tour de rôle, faire piger une carte aux enfants et lire le défi proposé (il y a deux niveaux de difficulté pour chaque mouvement). Laisser les enfants choisir leur degré de difficulté et les aider à s'améliorer. Nous encourageons les adultes à être des modèles actifs et à participer eux aussi.

DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT TRAVAILLÉS



PHYSIQUE ET MOTEUR ★

Développer sa motricité globale et ses habiletés motrices fondamentales (marcher, courir, sauter, ramper, attraper et se tenir en équilibre), prendre conscience de son corps en mouvement et de ses capacités motrices, reconnaître et nommer les différentes parties du corps (schéma corporel).



LANGAGIER

S'exercer à bien écouter un message verbal et communiquer ses goûts pour certains mouvements avec les autres.



COGNITIF

Raisonner pour comprendre le défi demandé et l'exécuter, compter le nombre de mouvements, améliorer sa capacité d'attention (porter attention à ce qu'une autre personne regarde ou montre).



AFFECTIF ET SOCIAL

Développer sa confiance en soi et son sentiment de compétence, et interagir avec les autres.



NIVEAU DÉBUTANT

Regarder les autres et imiter certains mouvements.

Laisser l'enfant piger une image, lui dire le défi dans l'oreille et lui demander d'annoncer aux autres ce qui est demandé.

Exécuter le mouvement demandé avec l'aide d'un adulte.

NIVEAU AVANCÉ

Exécuter le mouvement demandé en comptant à voix haute.

Augmenter le nombre de secondes ou de mouvements.

Demander aux enfants plus grands de créer eux aussi des cartes de mouvements pour le groupe.



BOÎTE À BOUGER



NIVEAU DÉBUTANT

Saute 5 fois.

NIVEAU AVANCÉ

Saute 10 fois.



NIVEAU DÉBUTANT

Rampe 5 secondes.

NIVEAU AVANCÉ

Rampe 10 secondes.



NIVEAU DÉBUTANT

Lance et attrappe
le ballon 5 fois.

NIVEAU AVANCÉ

Lance et attrappe
la balle 10 fois.



NIVEAU DÉBUTANT

Tiens-toi sur une
jambe 5 secondes,
puis sur l'autre.

NIVEAU AVANCÉ

Tiens-toi sur une
jambe 10 secondes,
puis sur l'autre.



NIVEAU DÉBUTANT

Fais bouger tes bras
comme si tu voles et
déplace-toi rapidement
d'un nid imaginaire à
l'autre (5).

NIVEAU AVANCÉ

Fais bouger tes bras
comme si tu voles et
déplace-toi rapidement
d'un nid imaginaire à
l'autre (10).



NIVEAU DÉBUTANT

Couche-toi sur le dos
et gigotte les jambes
comme si tu faisais de
la bicyclette.
Pédale 5 fois.

NIVEAU AVANCÉ

Couche-toi sur le dos
et gigotte les jambes
comme si tu faisais de
la bicyclette.
Pédale 10 fois.

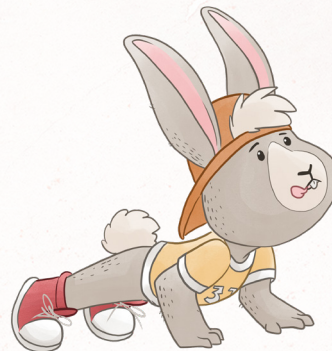


BOÎTE À BOUGER



NIVEAU DÉBUTANT
Déplace-toi comme un
lapin. Saute 3 fois.

NIVEAU AVANCÉ
Déplace-toi comme un
lapin. Saute 5 fois.



NIVEAU DÉBUTANT
Fais 3 « push-ups »

NIVEAU AVANCÉ
Fais 5 « push-ups »



NIVEAU DÉBUTANT
Cours sur place
rapidement 5 secondes.

NIVEAU AVANCÉ
Cours sur place
rapidement 10 secondes.



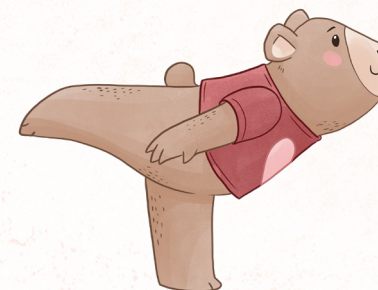
NIVEAU DÉBUTANT
Fais 5
« jumping jacks »
(ciseaux)

NIVEAU AVANCÉ
Fais 10
« jumping jacks »
(ciseaux)



NIVEAU DÉBUTANT
Danse activement
pendant 5 secondes.

NIVEAU AVANCÉ
Danse activement
pendant 10 secondes.



NIVEAU DÉBUTANT
Fais l'avion
(arabesque) sur une
jambe.

NIVEAU AVANCÉ
Fais l'avion
(arabesque) sur une
jambe puis sur l'autre.