

Fiche Temps d'Eveil

Exercice N° 1

« Jeu de la statue »

- Mettre de la musique pour les enfants.
- Quand il y a de la musique, les enfants se déplacent.
- Quand vous stoppez la musique, les enfants doivent s'arrêter.

Exercice N° 2

« Jeux avec balles »

N° 1 :

- Donner une balle (de tennis par exemple) aux enfants.
- Tout d'abord, il faut laisser la balle rebondir au sol puis la récupérer en faisant un petit panier avec ses mains.

N° 2 :

- Les enfants font rouler la balle au sol et vont la récupérer.



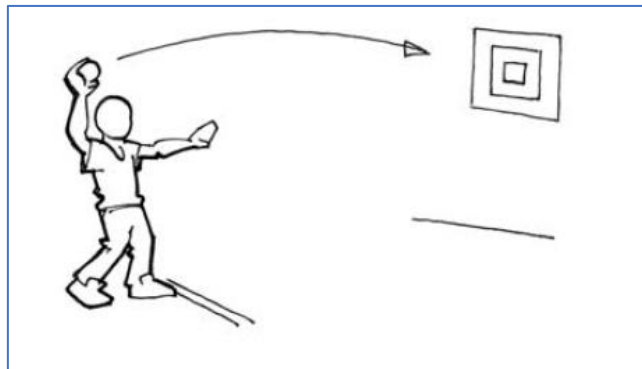
N° 3 :

- Se mettre face à face en position assise avec les jambes écartées.
- Se renvoyer la balle entre les jambes en la faisant rouler au sol ou sur un banc.



N° 4 :

- Mettre des cibles face aux enfants.
- Ensuite en lançant la balle ils tentent de viser les cibles.



N° 5 :

- Prendre la balle de tennis dans sa main et la faire rouler sur tout son corps.
- Commencez par la faire rouler sur le visage.
- Passez ensuite sur les bras puis allez jusqu'au bout des doigts.
- Passez la balle sur le ventre et faire des cercles.
- Enfin descendez sur les jambes et terminez sur les pieds.*



Exercice N° 3

« *Les animaux* »

Voici une liste d'animaux que les enfants peuvent réaliser afin de développer leur motricité.

Le serpent :

→ Il faut se mettre sur le sol allongé puis il faut ramper en s'aidant des bras et des pieds.



Le flamand rose :

→ Il faut se mettre debout, un pied au sol, l'autre pied repose sur le pied au sol.

→ Tendre les bras pour garder l'équilibre.

Le souris :

→ Il faut marcher sur la pointe des pieds et sans faire de bruits.



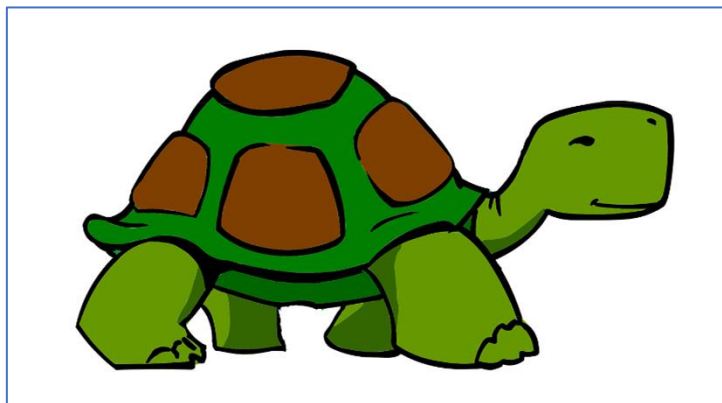
Le kangourou :

→ Il faut sauter avec les pieds collés tout en avançant.



La tortue :

→ Il faut marcher le plus lentement possible.



La grenouille :

→ Il faut se mettre accroupi puis il faut sauter.



