

Défi motricité en tout genre pour cette semaine

LUNDI : Prestation artistique et acrobatique

Ce qu'il faut faire

- Je réalise les lettres du mot USEP en prenant les positions avec mon corps.
- Je les enchaîne.
- Je recommence avec les lettres de mon prénom.



Rôles à tenir : joueur + photographe

Matériel : 1 appareil photo ou 1 tablette (éventuellement)

Variantes

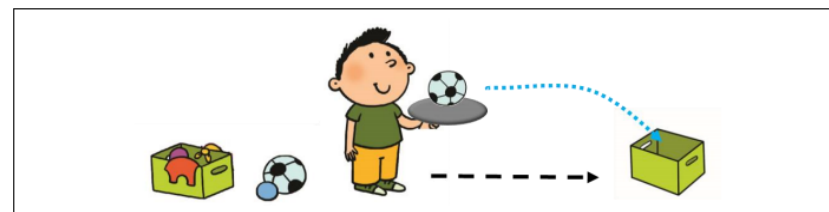
- Réaliser ces lettres à plusieurs.
- Ecrire d'autres mots : PAPA, MAMAN, etc.

MARDI : Déplacements

Ce qu'il faut faire

Je dois **déménager les objets un par un**, sans les faire tomber et sans courir, d'une caisse à l'autre à l'aide du plateau en empruntant le parcours défini.

Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de ne pas faire tomber l'objet. Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 1 plateau sans rebords (en carton par exemple) + 2 caisses (1 remplie d'objets dans une pièce + 1 vide dans une autre pièce) + 30 objets transportables, non fragiles, de formes, de poids et de volumes différents.

Variantes

- Modifier la distance entre les 2 caisses.
- Modifier le nombre d'objets.
- Transporter les objets 2 par 2.
- Transporter à 1 main, avec la main inhabituelle.
- Si un objet tombe, revenir au départ et recommencer.
- Réaliser le défi sous forme de relais.
- Donner un temps limité et compter le nombre d'objets transportés.

Défi motricité en tout genre pour cette semaine

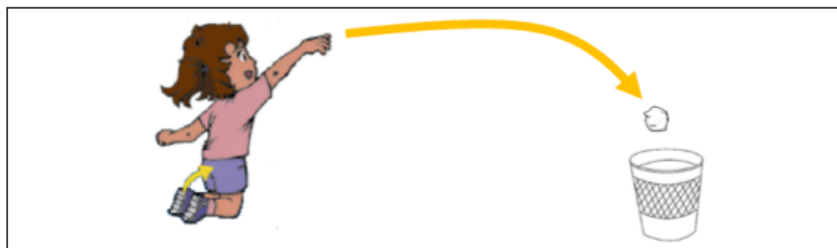
MERCREDI: Performance du tir

Ce qu'il faut faire

Je lance 1 boule de papier dans une poubelle. Je vais la chercher et je reviens à ma place.

Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 boules de papier + 1 poubelle

Variantes

- Je lance 5 fois, 6 fois, etc.
- Je lance dans un temps contraint.
- Je lance en changeant de main.
- Je lance debout, sur un pied.
- Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.
- Je lance des objets différents : balle, paire de chaussettes enroulées, etc.
- Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc.)

JEUDI: Affrontement

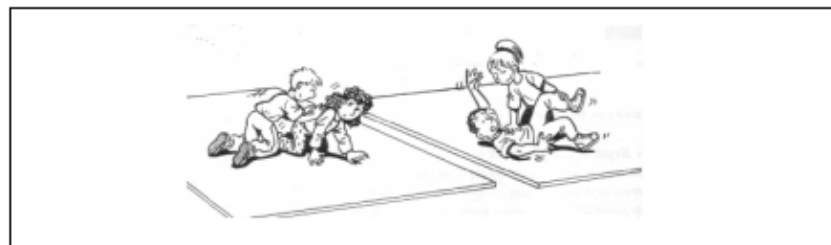
Ce qu'il faut faire

La tortue : 1 adulte est en position à 4 pattes sur le tapis.

L'attaquant : je dois retourner la tortue sur le dos.

La tortue ne doit pas se déplacer, empêcher l'attaquant de la saisir.

Je ne dois pas porter, tirer les cheveux, chatouiller, tirer les vêtements.



Rôles à tenir : 1 tortue + 1 attaquant + 1 juge (si possible)

Matériel : 1 tapis

Variantes

- 2 attaquants.
- Retourner la tortue en moins de 10 secondes, 20 secondes, etc.
- Bander les yeux de la tortue.
- Lier les pieds de la tortue.
- Changer les rôles de l'adulte et de l'enfant.

Défi motricité en tout genre pour cette semaine

VENDREDI:

Ce qu'il faut faire

Les deux joueurs se font face à 4 pattes. Chaque joueur a une pince à linge accrochée à sa chaussette.

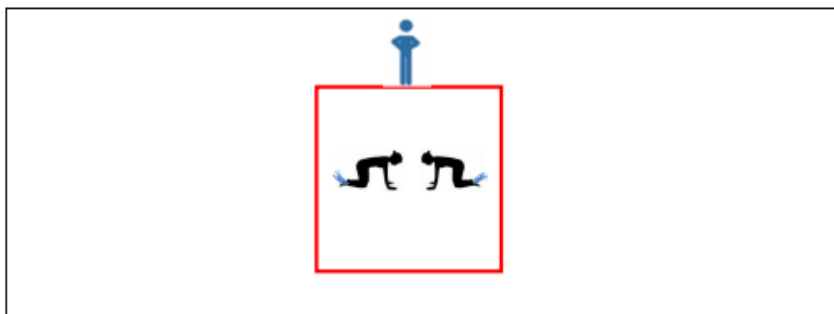
Au signal, j'essaie de prendre la pince à linge de mon adversaire qui fait de même.

Si je réussis le premier, je marque 1 point.

On repositionne la pince à linge, on se replace comme au départ et on recommence.

Au bout de 45 secondes, le joueur qui a le plus de points remporte la manche.

Celui qui gagne 2 manches remporte la partie.



Règlement :

Un joueur marque un point si l'adversaire sort du terrain.

Les joueurs ne peuvent pas se lever. Si un joueur se lève, il prend un avertissement. Au bout de 2 avertissements, l'adversaire marque un point de pénalité.

Aucun coup volontaire n'est autorisé.

Seul l'arbitre valide les points et lance le combat.

Rôles à tenir : joueur + arbitre + chronométrateur + reporter (si j'ai un appareil photo ou une tablette)

Matériel

- 2 pinces à linge
- Un tapis qui délimite le terrain (tapis du salon...) ou de quoi matérialiser un terrain de jeu (environ 2m sur 2m dans ce cas-là).
- 1 chronomètre

Variantes

- Il n'y a qu'un joueur (le défenseur) qui a une pince à linge, l'autre joueur (l'attaquant) doit alors essayer de marquer le plus de points possibles en 45 secondes.
- Chaque joueur porte 2 pinces à linge.
- La manche dure plus ou moins longtemps.
- Plus ou moins de manches.

Fin de semaine SAMEDI et DIMANCHE : Zumba

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=ymigWt5TOV8&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&feature=emb_rel_end