

Continuité pédagogique EPS maternelle

Pour la sécurité des enfants, les activités proposées doivent être réalisées avec un adulte.

■ Communiquer par le mime :

Faire semblant :

But : Les enfants doivent deviner et imiter les gestes faits par le parent.

L'adulte mime des attitudes (pleurer, parler, réfléchir, être en colère, être content, être surpris) ou fait semblant d'agir (piocher, ramasser, courir, lancer, grimper, frapper, lutter). Les enfants devinent, imitent et expliquent leur action.

Échanger les rôles : l'enfant mime à son tour (avec l'aide d'un adulte si besoin).

Variables : explorer différents thèmes (sentiments, actions, métiers, etc.)

Le chef d'orchestre :

But : mimer comme le parent et reconnaître l'instrument utilisé.

L'adulte puis les enfants présentent l'utilisation d'un instrument de musique (piano, violon, flûte, tambour, guitare, contrebasse, etc.). Chacun à son tour les joueurs vont essayer de reconnaître l'instrument. Consignes : «regarde le chef d'orchestre, fais comme lui et dis de quel instrument il joue».

Variables : imiter d'autres activités ou univers (les sports, le cirque, les animaux)

Le miroir :

Faire comme l'autre joueur, décrire les actions et les manipulations, les reproduire symétriquement, comme si on se regardait dans un miroir.

Deux joueurs face à face essaient d'effectuer simultanément le même mime : essuyer un tableau, ramasser un objet, le regarder, traduire la colère, la joie, la peur...

Variables : varier les formes à imiter, ralentir la vitesse, différer la reproduction pour mémorisation, introduire des déplacements.

■ De la manipulation à la création :

Ballon vole :

But : Faire voler son ballon (ou foulard, ou sac plastique) sans qu'il tombe pendant la durée de la musique.

Variables : changer les différentes façons de maintenir le ballon en l'air : avec le corps, avec le pied, avec la tête, avec l'épaule, avec le genou, ... ; varier les rythmes et les styles de musique ; faire voler son objet en imitant un autre joueur, face à face, ou en se déplaçant derrière lui.

Les chorégraphies :

<https://www.youtube.com/watch?v=hVa9LYxjfB8>

<https://www.youtube.com/watch?v=xgZtRa5nbd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=RVHpV-LirYg>

■ Sauter, lancer, bouger :

Bondir comme un lapin

S'accroupir pieds rapprochés, en écartant les genoux. Poser les mains à plat devant soi, comme pour se mettre à quatre pattes, visage incliné vers le sol. Relever les talons. Pour bondir, avancer les deux mains simultanément puis rapprocher les deux pieds. Le bassin doit monter et redescendre. Les genoux restent toujours écartés et les bras, dans l'alignement des épaules.

Le ballon voyageur

En cercle ou en ligne. Tous les membres de la famille sont assis par terre en tailleur, les uns derrière les autres. Le premier/ la première de la file donne le ballon à celui/ celle qui est derrière en le faisant passer par-dessus sa tête. En ligne lorsque le dernier/la dernière de la file a eu le ballon il/elle le repasse de la même façon à celui/celle qui est devant. Varier la distance entre les participants pour augmenter les étirements et le renforcement musculaire

Ramper : le parcours des chaises

Aligner quelques chaises et passer dessous en rampant :

- Sur le ventre
- Sur le dos
- Sur le côté

Le parcours peut aussi se faire à 4 pattes, en rampant (si l'enfant n'est pas trop grand !).

Le chemin des pots

Dans un couloir, disposer des pots de yaourt espacés de 20 à 40cm. Se déplacer en slalom (contourner les pots tantôt à droite tantôt à gauche) :

- De plus en plus vite
- En arrière en se guidant avec un miroir
- En sautant à pieds joints, sur un pied, à 4 pattes, l'aller à 4 pattes, le retour en courant,...

Lancer d'adresse

Lancer des balles dans les seaux. Chaque enfant dispose de plusieurs balles et commence à lancer dans le seau (ou le pot) le plus proche. Si le lancer est réussi, il vise le seau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même seau, dans la limite de ses balles.

Varier la position du lanceur : debout, assis, à genou

Les déménageurs allongés

Les enfants sont allongés (sur un tapis ou une serviette). A leurs pieds se trouvent différents objets (peluches, jouets), à leur tête un bac ou un carton. Ils doivent attraper les objets avec les pieds et les déposer dans le carton. Plus les objets sont petits, plus le jeu est difficile.

Possibilité de concours, de défis... A 2 ou plus.

Attraper le palet

2 joueurs assis face à face, les jambes écartées, l'un envoie un palet (ou tout autre objet lisse) en le faisant glisser vers l'autre joueur qui doit l'immobiliser avant d'être touché par l'objet en posant rapidement dessus un pot de yaourt.

Mouvements croisés

Soulever le genou gauche et poser le coude droit sur le genou gauche. Même chose de l'autre côté.

Variantes : Faire de grands mouvements des bras levés très haut. Changer de rythme de temps en temps : lent et vite. Au lieu du coude, poser juste la main sur le genou.

Le faire assis, puis les yeux fermés. Le faire en musique...

Balancements

Assis au sol (sur un tapis ou une serviette). Replier les genoux, décoller les pieds du sol et se mettre en équilibre sur les fesses, main posées à plat derrière le dos. Commencer à masser une hanche, puis l'autre, en faisant de petits cercles.

■ Exercices de bien-être :

Le réveil du chat

Allongé, effectuer les étirements en les répétant deux fois chacun avant de passer au suivant.

Inspirer sur l'extension et expirer à fond avant de relâcher les muscles. Allongé sur le dos, jambes

pliées, pieds à plat sur le matelas, tendre les orteils vers le plafond, puis les recroqueviller. Ensuite, étendre les jambes et les pointer vers le ciel. Les bras au-dessus de la tête, saisir le poignet droit avec la main gauche. Dessiner un arc avec le corps : sans bouger le bassin, le bras gauche tire le droit et entraîne le haut du corps à gauche, tandis que le bas part aussi vers la gauche.

Changer de côté.

Bailler, écouter les différents bruits, humer les odeurs, se remplir de la lumière du jour... Sortir les griffes en étirant les doigts.

Le ballon

Gonfler le ballon : Pieds légèrement écartés, inspirer très profondément en écartant les bras du corps. Dégonfler le ballon : Relâcher en expirant d'un seul coup.

Le bambou

Pieds écartés largeur du bassin. En inspirant, élever les bras, doigts croisés, paumes vers le haut. En expirant pousser les paumes vers le haut (bras contre les oreilles), respirer dans la position.

Le pendule

Debout, jambes légèrement écartées, lever les bras comme pour toucher le plafond avec les mains, tenir ses coudes et enrouler la tête puis le dos en en laissant agir le poids de la tête et des coudes.

Expirer pour se détendre et s'étirer. Effectuer un léger balancement des bras. Remonter, vertèbre par vertèbre dans l'expiration en partant du bas du dos le menton en dernier.

La petite marche

Debout derrière sa chaise. Enchaînement, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide....de + en + lente, jusqu'à l'arrêt.

L'arbre dans le vent

Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers l'avant, cotés, arrière aussi loin que possible, en expirant (*souffle du vent*)

- A partir de la taille
- A partir des chevilles

Changer la direction du vent.