

Continuer à bouger, à se dépenser – en cycle 1 - #3

A L'ATTENTION DES PARENTS ET DE LEUR ENFANT

## **« Je lance »**

Ce que l'on cherche à atteindre chez votre enfant :

- Développer l'adresse, la coordination.
- Lui permettre de dépenser de l'énergie.
- Lui donner l'occasion d'anticiper, de faire des choix.

Je commence par un rituel (*une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité*)

- Je fais coucou en bougeant mes mains dans tous les sens – 10 fois
- Je fais l'hélicoptère avec mes bras – 10 fois
- Je fais « oui » en bougeant ma tête, puis je fais « non » – 10 fois
- Je me mets sur le dos et je fais le culbuto – 10 fois
- Et pour finir : Je cours sur place, je trépigne des pieds – 10 fois

J'ai besoin :

1. D'une corde ou d'une craie.
2. De 4 objets à lancer (ni lourds, ni dangereux).

Je joue : « Je lance... Facile ! »

1. Je trace une cible au sol de 1.5m de rayon
2. Je mets un trait au sol ou un repère à 1 mètre
3. Je lance tour à tour mes 4 objets.

Je fais évoluer le jeu : « Je lance... de plus en plus difficile ! »

Je propose des défis : Je vais essayer de lancer les 4 objets dans la cible en reculant de 1 pas, de 2 pas, de 3 pas....

On peut reproduire ce jeu plusieurs fois dans la semaine en repérant à chaque fois la distance à laquelle les 4 objets ont atteint leur cible.

Je termine par un petit retour au calme :

Je suis sur le dos, je ferme les yeux et j'écoute ma respiration.... J'inspire de l'air, puis j'expire lentement cet air. Après 3 ou 4 cycles, les adultes peuvent diffuser une musique calme. Je reste sur le dos, allongé, autant que j'en ai envie....