

Favoris – Objets du quotidien – Journaux

Cette liste de favoris contient des exercices avec des journaux provenant du thème du mois 07/2012 «Objets du quotidien».

Objets du quotidien – Journaux: Points de pression

En imprimant différentes pressions sur le corps de leurs camarades, les enfants améliorent la perception corporelle. Grâce à cet exercice, ils apprennent à doser leur force afin de ne pas faire mal au partenaire.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Par deux, A se couche sur le ventre tandis que B tapote à l'aide de la baguette sur différentes parties de son corps, des pieds jusqu'aux épaules. Inverser les rôles.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Roi de la pâtisserie

Grâce à la métaphore du «rouleau à pâte» utilisée dans cet exercice, les enfants améliorent la mobilité du tronc.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les enfants s'asseyent jambes tendues sur le sol. Ils déposent le «rouleau» sur le haut des cuisses et le roulent le plus loin possible en direction des pieds, en fléchissant le bassin vers l'avant. La pâte est étendue avec des mouvements lents et fluides, sans à-coups.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Numéro du lion

Cet exercice sollicite la musculature du dos et de la nuque en l'étirant de manière ciblée.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les enfants coincent la baguette sous leur menton et se promènent à quatre pattes, comme des lions dans l'arène, sans perdre l'objet.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Roi du jonglage

L'orientation dans l'espace et par rapport à son propre corps tient la vedette dans cet exercice.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Lancer la boule de papier au-dessus de la tête (pas trop haut) et la rattraper dans son dos, sans se retourner.



Variantes

- Lancer la boule vers le haut, taper deux fois dans ses mains et la rattraper.
- Lancer la boule vers le haut, s'asseoir, se relever et la rattraper.
- Lancer la boule vers le haut, tourner une fois autour de soi (360°) et la rattraper.

Matériel: Boules de papier de journal

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Chenille

Les enfants imitent le mode de déplacement de la chenille au cours de cet exercice et apprennent ainsi à doser leur force de manière différenciée.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Chaque enfant reçoit deux feuilles de journal sur lesquelles il place ses deux mains et ses deux pieds. Il essaie de se déplacer en avançant alternativement les mains puis les pieds, comme une chenille. Qui est capable de reculer?



Variantes

- Les enfants placent un pied sur chaque feuille de journal. Ils se déplacent en glissant, comme les skieurs de fond, vers l'avant, l'arrière et latéralement.

plus difficile

- Tout en se déplaçant comme la chenille, l'enfant lève une jambe. Cela exige une mobilisation importante de la force ainsi qu'un bon équilibre. Changer de jambe.

Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Revue de presse

Se maintenir en équilibre tout en renforçant les muscles stabilisateurs, tels sont les objectifs de cet exercice.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Assis sur le sol, pieds surélevés, les enfants tiennent à deux mains un journal ouvert devant leurs yeux. Qui réussit à retrouver certains mots ou les lettres de son prénom sans perdre l'équilibre?



Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Contorsionniste

En enjambant de différentes manières le bâton formé par le journal enroulé, l'enfant exerce sa mobilité et affine son équilibre.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

L'enfant tient le bâton à deux mains devant lui. Il passe alternativement la jambe droite et la gauche par-dessus, sans lâcher le journal. Il fait de même en arrière pour se retrouver dans la position de départ.



Variantes

- Deux enfants sont debout dos à dos. A passe une jambe après l'autre par-dessus le bâton sans le lâcher, B saisit à son tour l'objet et passe ses jambes d'avant en arrière pour retrouver le journal devant lui. Il le transmet alors à son camarade en le passant par-dessus la tête. Après quelques répétitions, changer la direction. Important: Le bâton est toujours tenu à deux mains.

plus difficile

- Tous les enfants forment une colonne. Le premier reçoit un bâton qu'il enjambe pour le transmettre au second qui fait de même, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la colonne. Le bâton revient de l'arrière vers l'avant en passant par-dessus les têtes. Il peut y avoir plusieurs bâtons en jeu pour augmenter l'intensité. Le premier récolte tous les bâtons qui remontent la colonne. Sous forme de concours: deux équipes s'affrontent avec un ou plusieurs bâtons.

Matériel: Journaux enroulés (bâtons)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Course de haies

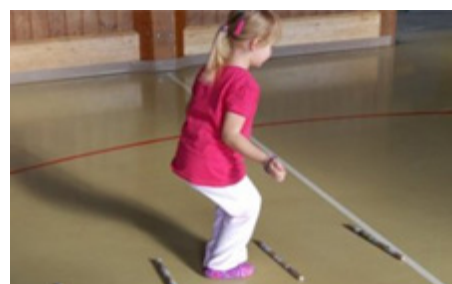
Grâce à différentes formes de sauts, les enfants optimisent leur capital osseux et affinent simultanément leur rythme.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les baguettes (journaux enroulés) sont alignées parallèlement sur le sol, à intervalles réguliers (env. 50 cm). Les enfants courent en avant, en arrière, de côté, par-dessus les obstacles. Ils slaloment, sautent et sautillent de différentes manières, sans toucher les baguettes.



Variante

plus difficile

L'enseignant, ou un camarade, impose un rythme que les autres doivent adopter.

Indication: Les enfants lèvent bien les pieds de manière à ne pas déplacer les obstacles.

Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Poursuite enchantée

Le plaisir occupe une place de choix dans cet exercice qui sollicite simultanément l'orientation, la réaction et l'endurance.

Selon le nombre de participants, désigner un nombre identique (env. 2-3) de chasseurs marqués par des sautoirs et de magiciens avec une baguette (journal enroulé).

Lorsqu'il est pris, l'enfant se met en boule sur le sol et se transforme en pierre. Il peut revenir à la vie si un gentil magicien le libère de son sort en tapant trois fois sur son dos avec sa baguette. Les magiciens ne peuvent pas être touchés. Les chasseurs parviennent-ils à transformer toutes leurs proies en pierre?



Variantes

- Chaque enfant a une baguette magique. Celui qui est pris s'agenouille et tend la baguette parallèlement au sol pour former une haie. Il est libéré si un coéquipier saute trois fois par-dessus la baguette. Pendant qu'un sauveur franchit la haie, il ne peut être touché.

plus difficile

- Les trois sauts sont effectués par des joueurs différents.

Matériel: Journaux enroulés (baguettes), sautoirs

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Forêt de journaux

Dans cet exercice, les enfants apprennent à s'orienter dans l'espace et par rapport à leurs camarades, ainsi qu'à moduler leur vitesse.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Des pages de journaux (A4) sont disposées sur le sol. Les enfants se déplacent sans les toucher, de différentes manières. Le meneur donne toujours de nouvelles tâches motrices: courir autour des journaux, sautiller, sauter par-dessus, faire le pont, marcher à quatre pattes autour d'une feuille, protéger le journal en formant un pont, etc.



Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Enfant de la balle

Lancer, attraper, viser: telles sont les activités proposées dans cet exercice qui exige de bonnes qualités de réaction, de différenciation et d'agilité.

Chaque groupe de quatre enfants (deux tandems) reçoit une page de journal avec un trou au milieu ainsi qu'une boule formée en froissant une autre page du journal.

Le tandem A se promène dans le terrain en tenant verticalement la feuille trouée au-dessus de la tête (attention à ne pas la déchirer). Le tandem B essaie de récolter le plus de points possibles en visant le trou à l'aide de la boule de papier. Prévoir un petit terrain de jeu.



Variantes

- Former un petit entonnoir avec le journal. Les enfants se déplacent et visent la cible, en alternant les rôles après un nombre donné de passes. Vu la légèreté du matériel, la capacité de différenciation se trouve fortement sollicitée.

plus facile

- Le tandem A tient le journal horizontalement à hauteur de hanches. Le tandem B vise la cible. Si les essais sont réussis, le premier tandem se met lentement en mouvement.
- Le tandem A tient le journal verticalement contre le mur. Les deux autres enfants visent la cible en variant les distances.

plus difficile

- Le tandem A, à l'arrêt, tient le journal verticalement au-dessus de la tête. Les lanceurs se font des passes à travers la cible. Qui réussit un nombre donné de passes sans faire tomber la boule de papier?

Indications: Le journal doit être tenu soit verticalement, soit horizontalement, mais pas entre les deux. Le groupe qui tient la cible se déplace lentement.

Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Objets du quotidien – Journaux: Passage à gué

Coopération est le maître-mot de cet exercice qui consiste à se déplacer vers l'avant en posant les pieds sur des feuilles de journal.

Former des groupes de trois élèves. Chaque groupe dispose de quatre feuilles de journal avec lesquelles il doit se déplacer pour rejoindre la ligne d'arrivée. Le but est d'avancer en posant les pieds uniquement sur les feuilles.

Le premier de la colonne pose la feuille libre devant lui, y place ses deux pieds pendant que ses camarades avancent d'une feuille aussi. Le dernier de la colonne récupère la feuille laissée libre à l'arrière et la transmet devant. Ainsi de suite. Quel groupe réussit à traverser la salle sans mettre pied à terre?



Variante

plus difficile

Concours de vitesse: quel groupe franchit la ligne d'arrivée le premier sans toucher le sol?

Matériel: Journaux

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall