



Motricité



Durée de la séance : 45 min – 1h
Nombre de participants : 1 classe
Public cible : 2-6 ans



Objectifs pédagogiques de la séance :

- Prévenir du surpoids de façon ludique à travers l'activité physique
- Faire bouger les enfants tout en parlant alimentation
- Se déplacer dans l'espace



Préparation en amont :

Matériel nécessaire : foulards, enceinte pour mettre de la musique



Déroulé de la séance :

Échauffement 10-15 minutes : basés sur la thématique du fruit → la chaîne pour manger :

- Tête : regarder le plafond - regarder les chaussures ; regarder son voisin de gauche et dire le prénom du voisin- regarder son voisin de droite et idem (faire OUI et NON de la tête) ; faire des mini ronds d'une sens- puis de l'autre
- Épaule : levers les bras le plus haut pour récupérer les fruits dans l'arbre - mettre les fruits dans le sac ; faire des je sais/ je ne sais pas (ramener les épaules aux oreilles puis l'abaisser) ; le papillon qui vole avec les bras tendus
- Coudes : manger les fruits fictifs que l'on a récupéré et caresser son ventre puis jeter le trognon
- Poignets : danse des poignets, la vague avec les poignets
- Bassin : mouvements du bassin gauche/ droite/ pivotement
- Genou : flexion genoux, sauter le plus haut en prenant de l'énergie à partir du sol; enterrer le trognon dans la terre
- Cheville : écraser les fourmis ou les feuilles; pousser la terre donc faire des flexions de la cheville ; se mettre sur la pointe des pieds

Déroulement de la séance : 25 min

- Avec les foulards :

1. Jeu du bérêt avec les foulards : Les participants, assis en tailleur, ils doivent récupérer un foulard placé au milieu en tendant les bras dès qu'un fruit est annoncé.
2. Ils doivent lancer 1 foulard en l'air, taper 3 fois des mains et le rattraper avec l'autre main. Variantes : ils doivent se déplacer en marchant, accroupi, sur un pied... dans la salle
3. Ajout d'un foulard (donc 2 foulards en main), lancer les 2 et ils doivent pouvoir échanger de main
4. Danse du foulard ; sur musique pendant 30sec à 1 min ils peuvent danser, s'amuser avec les foulards

Respiration : 5-10 min

- Bruit de l'abeille : ZZZZZZZZZZ
- Bruit du serpent : PPSSSSSS PPSSSSSSSS
- Respiration profonde : inspiré d'un trait et expirer en un seul coup pour expulser tout l'air