

Programme d'éducation physique pour les enfants en maternelle avec 10 jeux et activités sportives

Motricité

Pêche au filet

Jeu 1:

- Les enfants sont des poissons et l'éducateur ou un enfant est le pêcheur qui essaie d'attraper les petits poissons en jetant le filet par dessus.
- Limiter l'espace de jeu en fonction du nombre d'enfants.
- Il est possible d'avoir plusieurs pêcheurs en fonction des dimensions de votre salle de sport et du matériel disponible.

Objectif pédagogique

- Acquisition de toutes les variétés de course.
- Travailler la vitesse de déplacement.

Matériel

- Un filet de pêche d'environ 1,5 mètre de côté. Plus le filet est grand, plus il est difficile de le lancer.
- Utiliser les vieux filets de baseball ou de tennis; coupez-le à la taille appropriée.

Motricité

Rodéo

Jeu 2:

- Sur un sol lisse ou sur un plancher, posez un tapis de réception afin d'avoir le côté glissant dessous.
- Ce tapis est le taureau sauvage que les enfants essaient de chevaucher le plus longtemps possible sans tomber.
- L'éducateur déplace aléatoirement le tapis d'avant en arrière.
- Dès qu'un enfant tombe, c'est au tour du suivant.
- Les enfants doivent rester debout sur le tapis et ne sont pas autorisés à courir.

Objectif pédagogique

- Travail de l'équilibre et de la concentration.
- Recherche d'appuis et de poussées.
- Développement de la proprioception.

Matériel

- Un tapis de réception épais de 1,5 x 2 m (enfants).
- Un tapis de 0,5 x 0,5 m pour s'agenouiller (éducateur).

Motricité

Les frites

Jeu 3 – Le moustique:

- Constituer une boucle à l'extrémité d'une frite en mousse avec du ruban adhésif fort. Poser la boucle autour de votre tête ou celle d'un enfant.
- Le bout long de la frite est le rostre du moustique avec lequel on tente de toucher les autres enfants.
- Le moustique doit piquer les enfants en dessous des épaules.
- Chaque enfant a 3 vies mais le même enfant ne peut pas être piqué deux fois de suite.

Objectif pédagogique

- Acquisition de toutes les variétés de course.
- Travailler la vitesse de déplacement.

Matériel

- Une frite en mousse.
- Du ruban adhésif de 50 mm (emballage ou gaffa tape).

Motricité

Les frites

Jeu 3 – Les serpents:

- 2 frites sont les serpents qui essaient de mordre ou de toucher les enfants.
- Idéalement, fixer un serpent en peluche sur chaque frite pour rendre l'activité plus excitante.
- Restreindre la zone de jeu puis essayer de toucher enfants.

Objectif pédagogique

- Acquisition de toutes les variétés de course.
- Travailler la vitesse de déplacement.

Matériel

- 2 frites en mousse.
- Du ruban adhésif transparent.
- 2 serpents ou 2 têtes de serpent en peluche.

Motricité

Les frites

Jeu 3 – Les dragons:

- Utilisez les mêmes frites que dans le jeu du serpent, mais maintenant balancez-les dans les airs alors que les dragons crachent du feu.
- Par sécurité, ne balancez pas les frites trop vite.
- Les enfants essaient d'esquiver les dragons.

Objectif pédagogique

- Acquisition de toutes les variétés de course.
- Travailler la vitesse de déplacement.

Matériel

- 2 frites en mousse.
- Du ruban adhésif transparent.
- 2 serpents ou 2 têtes de serpent en peluche.

Motricité

Les frites

Jeu 3 – L'éléphant:

- Placez une coupelle sur l'extrémité d'une frite.
- Appliquez cette frite sur votre front et balancez-là face à vous comme la trompe d'un éléphant.
- Essayez de toucher les autres avec cette trompe.
- Par sécurité, faites attention à ne pas la balancer trop vite.

Objectif pédagogique

- Acquisition de toutes les variétés de course.
- Travailler la vitesse de déplacement.

Matériel

- 1 frite en mousse.
- 1 coupelle en plastique.

Motricité

Le poison

Jeu 4:

- Constituer des groupes de 3 à 4 enfants, si vous jouez avec des plus grands.
- Les faire aligner contre un mur ou derrière une ligne.
- Placez vous à une dizaine de mètres de l'autre côté de l'aire de jeu et soufflez des bulles de savon en l'air en face de chaque groupe.
- Les bulles de savon sont du poison et les enfants doivent pouvoir courir et les faire éclater pour empêcher le sol d'être empoisonné.

Objectif pédagogique

- Travailler la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.

Matériel

- 1 kit de bulles de savon.

Motricité

La grande faucheuse

Jeu 5:

- Attachez un ballon en mousse à une ficelle et placez des dizaines de balles au sol, autour de vous.
- Répartissez bien les enfants en cercle autour de vous.
- Faites tourner la ficelle au-dessus de votre tête afin que le ballon tourne régulièrement au raz du sol.
- Les enfants courent vers vous afin de prendre le plus de balles possible pour les ramener à leur base.
- Le but est de ne jamais être touché par le ballon ou par la ficelle.
- Si un enfant est touché, il n'est pas autorisé à regagner sa base et doit reposer les balles récupérées.

Objectif pédagogique

- Développement de la précision et de la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.
- Travail d'appréciation des distances.

Matériel

- 1 ballon en mousse et 2,5 m de ficelle.
- 1 dizaine de balles de squash ou de tennis par enfant.
- 1 réceptacle en plastique ou en carton par enfant.

Motricité

La fusée folle

Jeu 6:

- Gonfler un ballon de baudruche sans faire de nœud et le mettre dans un sac en plastique léger.
- Le sac est la fusée que l'éducateur laisse partir en l'air.
- Dès que le ballon est lâché, les enfants placés à quelques mètres démarrent et essaient d'attraper la fusée avant qu'elle ne tombe et n'explose.
- Il est préférable de jouer par groupe de 3 enfants afin d'éviter les collisions.

Objectif pédagogique

- Développement de la précision et de la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.
- Travail d'appréciation des distances.
- Dissociation des membres inférieurs et supérieurs.

Matériel

- 1 ballon de baudruche.
- 1 sac en plastique léger.

Motricité

Chasseur de mouches

Jeu 7:

- Dessinez une mouche au dos d'une assiette en plastique et attachez-là à une ficelle.
- L'éducateur ou, au mieux, l'un des enfants tire la ficelle autour de l'aire de jeu et les enfants essaient d'écraser la mouche avec des frites courtes en mousse.
- Par sécurité, séparez les enfants en petits groupes s'ils sont grands et/ou nombreux.
- Plus vite vous tirerez la ficelle ou plus l'assiette sera petite, plus le jeu sera difficile.

Objectif pédagogique

- Développement de la précision et de la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir pendant la course.
- Travail d'appréciation des distances.
- Dissociation des membres inférieurs et supérieurs.

Matériel

- 1 assiette en plastique, 1 feutre et 1,5 m de ficelle.
- 1 frite de 1 m par enfant.

Motricité

La fessée

Jeu 8:

- Rouler quelques feuilles de journaux ensemble et constituer un tube avec du ruban adhésif à chaque extrémité. L'éducateur et chaque enfant disposent d'un tube.
- L'éducateur ne se comporte pas bien et mérite une fessée.
- Chaque enfant essaie de frapper sur le côté les fesses de l'éducateur, qui peut également faire la même chose aux enfants.

Objectif pédagogique

- Développement de la précision et de la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.
- Dissociation des membres inférieurs et supérieurs.

Matériel

- 4 à 5 feuilles de magazine par enfant et pour l'éducateur.
- Du ruban adhésif.

Motricité

Les crocodiles

Jeu 9:

- Utilisez un ou deux balais serpillère pour grande surface comme crocodiles, plus les balais sont larges mieux c'est.
- Restreindre l'aire de jeu.
- Balayez au hasard et identifiez les enfants qui ne veulent pas se faire mordre par le(s) crocodile(s).

Objectif pédagogique

- Travailler la vitesse de déplacement.
- Recherche d'appuis et de poussées. Travail d'équilibre.
- Concentration et vitesse de réaction à un stimuli visuel.

Matériel

- 1 ou 2 grands balais serpillère.

Motricité

Les scorpions

Jeu 10:

- Les enfants s'alignent tous derrière une ligne ou contre un mur et au signal, courent vers le côté opposé de l'aire de jeu tout en évitant les nombreux scorpions (balles de tennis jetées une à une par l'éducateur) qui roulent en travers de leur chemin.
- Vous pouvez faire rouler plusieurs balles en même temps.

Objectif pédagogique

- Travailler la vitesse de déplacement.
- Concentration et vitesse de réaction à un stimuli visuel.

Matériel

- Une vingtaine de balles de tennis.

Courses avec cônes

Motricité

Slalom

Jeu 1:

- Placer sur l'aire de jeu 6 cônes (ou 6 piquets) en ligne et séparés chacun d'un mètre.
- Le plancher étant glissant, l'enfant évolue en chaussettes.
- L'enfant effectue le plus vite possible un aller-retour en pas chassés.

Evolutions

- Eloigner les cônes entre eux (plus facile) ou les rapprocher (plus difficile).
- Possibilité d'ajouter une cible à viser en fin de course.
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier, balance,...).
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

- Travailler simultanément la vitesse de déplacement et l'équilibre.
- Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette (crêpier).
- Faire acquérir à l'enfant des indépendances et lui faire exécuter plusieurs tâches à la fois pour lui permettre de sectoriser ses actions (balance).

Matériel

- 6 cônes (ou 6 piquets).
- Raquettes, balles en mousse et lunettes pour chaque enfant.

Motricité

Course de haies

Jeu 2:

- Placer sur l'aire de jeu 6 cônes en ligne et séparés chacun d'un mètre.
- Le plancher étant glissant, l'enfant évolue en chaussettes.
- L'enfant effectue le plus vite possible un aller-retour en passant toujours la même jambe au-dessus de chaque cône.

Evolutions

- Eloigner les cônes entre eux (plus facile) ou les rapprocher (plus difficile).
- S'assurer d'un espace suffisant entre les cônes de manière à ce que l'enfant conserve son rythme.
- Combiné avec un travail des membres supérieurs (crêpier).
- Sous forme de course duels ou relais.

Objectif pédagogique

- Travailler simultanément la vitesse de déplacement et l'équilibre.
- Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette (crêpier).
- Faire acquérir à l'enfant des indépendances et lui faire exécuter plusieurs tâches à la fois pour lui permettre de sectoriser ses actions (crêpier).

Matériel

- 6 cônes.
- Raquettes, balles en mousse et lunettes pour chaque enfant.

Motricité

Relais avec ballons

Jeu 3:

- Placer sur l'aire de jeu 5 cônes en ligne et séparés chacun d'un mètre.
- Laisser 5 ballons de basket ou de volley au sol, dans le coin le plus proche.
- Le plancher étant glissant, l'enfant évolue en chaussettes.
- L'enfant prend un ballon et le pose au sommet 1^{er} cône et ainsi de suite.

Evolutions

- Eloigner les cônes entre eux (plus difficile) ou les rapprocher (plus facile).
- Sous forme de course duels ou relais avec 2 lignes de 5 coupelles et autant de balles en mousse (l'œuf à la coque combiné avec le chapeau chinois).

Objectif pédagogique

- Développement de la précision et de la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.
- Faire acquérir à l'enfant des indépendances et lui faire exécuter plusieurs tâches à la fois pour lui permettre de sectoriser ses actions (l'œuf à la coque combiné avec le chapeau chinois).

Matériel

- 5 cônes, 5 ballon de basket ou de volley.
- 10 coupelles, 10 balles en mousse, 1 coupelle (chapeau chinois) et lunettes pour chaque enfant.

Motricité

Saut d'obstacles

Jeu 4:

- Construire un parcours d'obstacles variés sur l'aire de jeu.
- L'enfant évolue en chaussures.
- L'enfant franchit tous les obstacles en sautant, hormis le coussin d'équilibre.

Evolutions

- Faire rebondir une balle à travers l'aire de jeu afin de distraire l'enfant pendant son parcours (plus difficile).
- Abaisser la hauteur et la taille des obstacles (plus facile).

Objectif pédagogique

- Renforcement de la tonicité musculaire et concentration.
- Recherche d'appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.

Matériel

- Dans l'ordre: 1 frite pour le départ, 3 ensembles de step de différentes hauteurs, 1 cône renversé, 1 ballon de basket, 1 gros ballon de plage en plastique, 1 coussin carré, 2 haies constituées chacune de 2 cônes avec une corde détendue, 1 coussin d'équilibre, 1 frite pour l'arrivée.

Motricité

La course en huit

Jeu 5:

- Poser 2 cônes séparés de 1,5 m sur l'aire de jeu.
- L'enfant évolue en chaussures.
- L'enfant exécute des boucles le plus vite possible en pas chassés entre et autour des 2 cônes, de manière à dessiner un huit.

Evolutions

- Rapprocher les cônes (plus difficile). Eloigner les cônes (plus facile).

Objectif pédagogique

- Renforcement de la tonicité musculaire et concentration.
- La variation des déplacements pour que l'enfant ne soit pas limité et restrictif dans ses courses de futur joueur.

Matériel

- 2 cônes.

Motricité

Trajectoire

Course et lancer

Jeu 6:

- Poser 3 cônes séparés de 1,5 m contre le mur frontal, installer une base remplie de plusieurs types de balles, 4 m derrière la ligne médiane ou de lancer.
- Les enfants évoluent en chaussures, chacun dispose d'un cône.
- L'enfant effectue des allers-retours le plus vite possible entre la base et la ligne médiane, d'où il lance chaque balle (par en-dessous) vers son cône.
- Lorsque la réserve de balle est épuisée, l'enfant dont le cône est le plus rempli, a gagné.

Evolutions

- Lancer avec la main non préférée (plus difficile). Utiliser un seul type de balles (plus facile).

Objectif pédagogique

- Travailler la vitesse de déplacement avec une tâche à remplir en fin de course.
- Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement.

Matériel

- 1 cône par enfant. Balles (squash, racketball, ping-pong, tennis, pala, paleta, mousse, etc).