

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 1 Child Development

Réaction

La pince

Action

Le moniteur tient une raquette suspendue entre ses deux doigts par l'extrémité du manche. L'enfant approche sa main à quelques centimètres du manche entre le tamis et le grip. Le moniteur lâche la raquette et l'enfant doit l'attraper avant qu'elle ne touche le sol.

Evolutions

- Essayer d'attraper la raquette de plus en plus haut, donc de plus en plus vite.
- Changer de main si l'enfant attrape la raquette 5 fois sur 10.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper le manche le plus vite possible.

Matériel

Raquette.

Orientation

La bulle

Action

L'enfant se place à proximité du mur latéral. Il fait sauter au-dessus de lui et le plus grand nombre de fois possible, un ballon de baudruche.

Evolutions

- Faire sauter le ballon avec la même main.
- Augmenter ou diminuer le volume du ballon selon l'enfant.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation par rapport à un objet dans l'espace.

Matériel

Un ballon de baudruche.

Coordination

La grenouille

Action

Le moniteur fait rebondir une balle sur le plancher. L'enfant doit essayer de l'enfermer dans le cône avant qu'elle n'ait cessé de rebondir.

Evolutions

Faire rebondir la balle de plus en plus loin et de plus en plus haut.

Objectif pédagogique

Améliorer sa coordination « main-œil » par rapport à un objet se déplaçant sur le plancher.

Matériel

Une balle de racquetball, un cône en plastique.

Equilibre

Le héron

Action

L'enfant lève une cuisse à 90° et fait passer une balle sous sa jambe de main en main tout en conservant l'équilibre. l'enfant effectue un seul passage de balle puis repose sa jambe.

Evolutions

Tenter de réaliser 5 passages de balle en continu. Cet exercice reste compliqué pour un enfant de 4 – 5 ans.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre tout en réalisant un geste particulier avec le haut du corps.

Matériel

Une balle de tennis.

Orientation

Le panier

Action

L'enfant se place derrière la ligne médiane. Le moniteur place un panier ou une corbeille devant lui. L'enfant doit envoyer une balle directement dans le panier. A chaque lancer réussi le panier est reculé et déplacé légèrement sur le(s) côté(s).

Evolutions

Après 5 lancers réussis d'affilée, l'enfant reprend l'exercice de l'autre main.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant un bon niveau de précision.

Matériel

Balles de tennis, une corbeille.

Rythme

La samba

Action

L'enfant se place les jambes écartées, en avant et en arrière, de part et d'autre de la ligne médiane. Il doit réaliser le plus grand nombre possible de pas alternés tout en restant à l'aplomb de la ligne et face au mur frontal.

Evolutions

Augmenter la fréquence des pas alternés.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme. Cet exercice reste compliqué pour un enfant de 4 – 5 ans.

Matériel

Activité physique

L'escalier

Action

L'enfant gravit une à une deux marches d'escalier puis en descend une. Il réalise cet exercice jusqu'en haut de l'escalier, à son rythme.

Evolutions

- Augmenter la fréquence de montée et de descente des marches.
- Le moniteur ne compte plus, l'enfant exécute l'exercice tout seul.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort.

Matériel

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 2, Development Milestones for Children

Réaction

Le foulard

Action

Le moniteur, placé à une distance de un à deux mètres de l'enfant, tient en suspend un morceau de tissu léger. Dès que le tissu est lâché, l'enfant doit tenter de le récupérer avant qu'il ne tombe complètement au sol.

Evolutions

Augmenter la distance entre l'enfant et le point de chute du tissu.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper le tissu le plus vite possible.

Matériel

Pièce de tissu léger.

Différenciation

La bulle

Action

Le moniteur envoie un ballon de baudruche à l'enfant qui tente aussitôt de l'attraper.

Evolutions

- Diminuer le volume du ballon.
- L'enfant commence à se déplacer et essaie d'attraper le ballon en mouvement.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation par rapport à un objet dans l'espace.

Matériel

Un ballon de baudruche.

Equilibre

Karaté Kid

Action

Le moniteur tient une raquette immobile avec le cadre placé à hauteur du ventre de l'enfant. L'enfant doit tenter de toucher 5 fois d'affilée le cadre avec la pointe de son pied droit. Si l'enfant perd l'équilibre après un toucher, celui-ci n'est pas compté.

Evolutions

- Présenter le manche de la raquette, toujours à même hauteur.
- Réaliser le même exercice avec le pied gauche.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre tout en réalisant un geste particulier avec le bas du corps.

Matériel

Une raquette.

Orientation

Le kangourou bizarre

Action

L'enfant se place sur la ligne médiane du « petit T » face au mur arrière. Les pieds normalement écartés, il effectue un saut à -90° de manière à se retrouver sur la ligne du carré de service. Il effectue le même saut à l'envers de manière à se retrouver sur la ligne médiane, dans sa position de départ.

Evolutions

Après 10 sauts « $-90^\circ +90^\circ$ » enchaînés, réaliser un enchaînement de 10 sauts « $+90^\circ -90^\circ$ ».

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant un bon niveau de précision.

Matériel

Rythme

1, 2, 3 Bravo!

Action

L'enfant se place les jambes légèrement écartées, puis bat la mesure une fois de son pied droit, puis une fois de son pied gauche, puis applaudit une fois. Un bon moyen d'assimiler le rythme est de faire compter l'enfant jusqu'à 3. Démarrer l'exercice lentement.

Evolutions

- Accélérer le rythme.
- Démarrer avec la jambe gauche.
- A partir d'un moment le moniteur ne compte plus, l'enfant prend le relais.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Coordination

Attrape-moi si tu peux!

Action

L'enfant pince un ballon de baudruche par en-dessous pour le faire bondir. Il doit le rattraper en l'air, avec ses deux mains. Il est préférable de présenter le ballon devant soi.

Evolutions

Changer de main pour pincer le ballon.

Objectif pédagogique

Améliorer sa coordination par rapport à un objet se déplaçant en l'air.

Matériel

Ballons de baudruche.

Activité physique

Le post-it

Action

Le moniteur tient un post-it collé sur son doigt, en suspend et à hauteur constante de manière à ce que l'enfant puisse l'effleurer. L'enfant doit tenter d'attraper le post-it en sautant. Veiller à ce que la hauteur soit suffisante de manière à ce que l'enfant puisse attraper le post-it au bout de 3 à 5 sauts. L'enfant colle chaque post-it attrapé sur son mur, tel un trophée.

Evolutions

L'important est que l'enfant comprenne à quel moment il doit joindre ses deux doigts pour attraper le Post-it.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort.

Matériel

Des Post-it.

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 3, Gross Motor Skills for Children

Réaction

Le fruit mûr

Action

Le moniteur, se situe face à l'enfant et tient dans chaque main un ballon en suspend à hauteur d'épaule. Il lâche l'un ou l'autre ballon et l'enfant doit s'en saisir avant qu'il ne touche le sol. L'enfant ne doit pas se décourager et doit pouvoir attraper un ballon après 6 ou 7 tentatives.

Evolutions

- Baisser la hauteur de lâcher des ballons afin d'accélérer leur chute.
- Diminuer le volume des ballons. Accessoirement lâcher ces ballons de plus haut.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper le ballon le plus vite possible.

Matériel

Des ballons de baudruche.

Différenciation

La porte

Action

L'enfant se place devant le T et lance une balle vers la porte ouverte. A chaque tentative réussie, l'enfant récupère sa balle puis effectue le lancer suivant après avoir reculé d'un pas vers le mur frontal. La balle doit être lancée par-dessus l'épaule.

Evolutions

- L'enfant lance la balle vers un mur latéral et tente de viser la porte en trouvant le bon angle de trajectoire.
- La balle peut être remplacée par un frisbee. L'enfant lance du revers en se plaçant de côté et en s'éloignant de plus en plus de la porte.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation par rapport à un objet dans l'espace.

Matériel

Balles en mousse, frisbees en mousse.

Equilibre

L'équilibriste

Action

L'enfant marche en équilibre le long de la ligne médiane. Il doit garder en permanence un pied devant l'autre. Plus l'enfant tient longtemps en équilibre, plus l'exercice est réussi.

Evolutions

Faire changer de direction l'enfant sur les lignes du carré de service.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre tout en réalisant un geste particulier avec le bas du corps.

Matériel

Orientation

La toupie

Action

Le moniteur, placé à une distance de un à deux mètres de l'enfant, jette un morceau de tissu léger en l'air. Dès que le tissu est lâché, l'enfant, après avoir tourné sur lui-même à 360°, doit tenter de le récupérer avant qu'il ne tombe complètement au sol.

Evolutions

Après 5 tentatives réalisées dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser un enchaînement de 5 tentatives dans le sens inverse.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant un bon niveau de précision.

Matériel

Un morceau de tissu léger.

Rythme

Le saute ballon

Action

L'enfant place son pied droit sur un ballon posé au sol. Il saute sur le côté de manière à se réceptionner sur son pied droit et place son pied gauche sur le ballon. Le ballon ne doit pas bouger. L'enfant effectue le même mouvement du côté gauche puis enchaîne une série de sauts au coup par coup.

Evolutions

- Accélérer le rythme.
- Démarrer avec pied gauche posé sur le ballon.
- Enchaîner les sauts en continu.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Ballons paille, de volley ou de basket.

Coordination

Le crêpier

Action

L'enfant se déplace avec une balle de squash sur le tamis et ne doit pas la laisser tomber sur un parcours de 10 mètres. La raquette est tenue d'une seule main. Si la balle tombe, l'enfant refait le parcours.

Evolutions

- Effectuer le même parcours avec une balle en mousse, plus volumineuse.
- Changer de main.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette.

Matériel

Raquette, balles de squash et en mousse.

Activité physique

Le compacteur

Action

Chaque enfant dispose d'une boîte en carton d'emballage fermée et posée au sol. Il saute à pieds joints dessus de manière à passer au travers. Après chaque saut l'enfant essaie de restituer son aspect d'origine à la boîte puis il resaute dessus jusqu'à ce que celle-ci soit complètement écrasée.

Evolutions

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort et faire comprendre à l'enfant la notion de recyclage des emballages.

Matériel

Des cartons d'emballage.

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 4 for Motor Development Skills

Réaction Des pieds et des mains

Action

L'enfant place ses pieds de part et d'autre d'un petit ballon en plastique en le serrant. Il saute avec le ballon puis le lâche devant lui afin de pouvoir s'en saisir avec les deux mains. Il doit réaliser 5 tentatives d'affilée.

Evolutions

- Remplacer les ballons par des balles de tennis.
- Lâcher le ballon derrière soi et tenter de s'en saisir des deux mains en se tournant dès réception du saut.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper le ballon le plus vite possible.

Matériel

Ballons en plastique, balles de tennis.

Différenciation

Les petits pas

Action

Placer 6 cerceaux contigus et en ligne droite sur le sol. L'enfant réalise 3 appuis (2 pas) dans le premier cerceau puis passe à l'autre cerceau et ainsi de suite. Les appuis sont enchainés de manière à conserver un rythme constant.

Evolutions

Accélérer la fréquence des appuis et des franchissements.

Objectif pédagogique

Recherche d'appuis, équilibre et contrôle de la mobilité.

Matériel

Cerceaux.

Equilibre

Le sac du héron

Action

Placer un sac de provisions en papier devant chaque enfant. En équilibre sur sa jambe gauche l'enfant doit se pencher puis attraper le sac avec sa bouche sans poser les mains au sol. Effectuer 5 tentatives d'affilée.

Evolutions

Réaliser le même exercice sur la jambe droite.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre tout en réalisant un geste particulier avec le haut du corps.

Matériel

Des sacs de provision en papier.

Orientation

La Zizou

Action

L'enfant tient un ballon de basket ou de volley entre ses mains puis le lâche les bras tendus. Avant que le ballon ne rebondisse une 2^{ème} fois, l'enfant fait tourner sa jambe autour du ballon, de l'intérieur vers l'extérieur. A la tentative suivante, il fait tourner sa jambe autour du ballon, de l'extérieur vers l'intérieur

Evolutions

Après 5 tentatives réalisées avec sa jambe gauche, réaliser un enchaînement de 5 tentatives avec la jambe droite.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant un bon niveau de précision.

Matériel

Ballons de volley ou de basket.

Rythme

Le gobelet

Action

Les enfants s'assoient en tailleur et forment un cercle. Devant chacun d'eux se trouve un gobelet posé à l'envers. Simultanément, les enfant applaudissent 2 fois, puis tapent 3 fois au sol devant eux avec la paume de la main (droite – gauche – droite) puis applaudissent encore une fois et saisissent le gobelet de la main droite pour le faire passer à leur voisin.

Evolutions

Augmenter la fréquence du rythme.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Des gobelets en plastique.

Coordination

La balle au bond

Action

L'enfant tient une balle en mousse des 2 mains, puis la lâche et la récupère après le 1^{er} rebond, des 2 mains.

Evolutions

- Utiliser une balle plus petite telle qu'une balle de tennis.
- Utiliser une balle de racquetball.
- Lâcher la balle d'une main, la rattraper des 2 mains.
- Faire l'exercice en marchant.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette.

Matériel

Balles en mousse, de tennis, de racquetball.

Activité physique

La puce

Action

L'enfant gravit un escalier en sautant les pieds joints d'une marche à la suivante. Tenter de gravir 10 marches d'affilée. Si besoin, faire une pause pendant l'ascension. Si l'exercice est trop difficile, l'enfant peut s'appuyer contre le mur avec la main.

Evolutions

Aucune.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort.

Matériel

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 5 Preschool Physical Development

Réaction

La feuille

Action

Les enfants se placent, les mains derrière le dos, devant le moniteur qui tient une feuille de papier devant eux, à la verticale. Le moniteur déclenche un signal sonore. Le premier qui se saisit de la feuille a gagné.

Evolutions

- Se saisir de la feuille avec la main droite uniquement.
- Passer à la main gauche.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper la feuille le plus vite possible.

Matériel

Une feuille de papier, un klaxon poire de vélo.

Différenciation

Le moulin

Action

L'enfant fait des moulinets avec ses bras, le droit vers l'avant, le gauche vers l'arrière.
Démarrer l'exercice avec les 2 bras en l'air puis réaliser les mouvements lentement.

Evolutions

- Effectuer 10 rotations en continu.
- Changer le sens de rotation.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation dans l'espace.

Matériel

Equilibre

Le gué

Action

Construire un passage à gué avec les moyens du bord. Les enfants doivent le franchir sans « mettre le pied dans l'eau », sinon ils refont le parcours.

Evolutions

Réaliser 5 parcours d'affilée sans « tomber dans l'eau ».

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre tout en marchant avec des appuis aléatoires.

Matériel

Des coussins d'équilibre, des planches, des briques en plastique, etc.

Orientation

La boîte mystérieuse

Action

Bander les yeux de l'enfant puis le faire tourner sur lui-même 3 fois vers le centre du court. Poser une boîte en carton sur le T, l'enfant doit évoluer de façon circulaire afin d'atteindre la boîte le plus vite possible. Un autre enfant peut le guider verbalement.

Evolutions

- Placer la boîte à un endroit différent.
- Utiliser une boîte plus petite.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant un bon niveau de précision.

Matériel

Un bandeau ou une cagoule, une boîte en carton.

Rythme

Double dribble

Action

Le moniteur donne le tempo. Les enfants tiennent chacun un ballon de basket ou de volley entre leurs mains puis le font rebondir 2 fois d'affilée devant eux en le rattrapant à 2 mains. A « 3 » chaque enfant garde le ballon 2 secondes puis recommence à le faire rebondir 2 fois, et ainsi de suite. Le but est de conserver un rythme constant, tous en même temps.

Evolutions

Le moniteur cesse de donner le tempo et les enfants poursuivent seuls.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Des ballons de volley ou de basket.

Coordination

Le bowling

Action

2 enfants se tiennent l'un en face de l'autre sur la largeur du court avec 2 cônes placés entre eux. Ils font rouler une balle de manière à ce qu'elle passe entre les cônes. Le but est de réaliser le plus de passages d'affilée en conservant une cadence régulière. Les enfants peuvent s'agenouiller ou faire une fente pour lancer et réceptionner la balle.

Evolutions

Réduire l'espace entre les cônes et éloigner les enfants entre eux.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la balle.

Matériel

Cônes, balles en mousse.

Activité physique

Le kangourou

Action

Construire un parcours à sections orthogonales avec des obstacles de 20 à 25 cm de haut. L'enfant doit franchir chaque obstacle en sautant à pieds joints devant lui ou sur le côté. Le parcours doit être effectué 3 fois sans toucher d'obstacle et en restant tout le temps orienté face au mur frontal.

Evolutions

Augmenter la fréquence des sauts.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort.

Matériel

Des barrières ou des briques en plastique.

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 6 Physical Development in Preschool Children

Réaction

L'index

Action

2 enfants se font face en tenant chacun devant eux avec leur index une raquette posée verticalement au sol sur le cadre. Au signal, les enfants échangent rapidement leur place et vont immédiatement rattraper la raquette avec leur index. Effectuer l'exercice dans le sens des aiguilles d'une montre.

Evolutions

- Effectuer l'exercice en sens inverse.
- Augmenter la distance entre les raquettes.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper la raquette le plus vite possible.

Matériel

Une raquette par enfant.

Différenciation

Tir au but

Action

Ouvrir la porte du court. L'enfant place un ballon de football au sol dans l'axe du T à 5 m de la porte et tire au but. Après 3 à 5 tirs réussis, l'enfant recule le ballon de 1 m.

Evolutions

Frapper avec l'autre pied.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation dans l'espace.

Matériel

Des ballons de football en plastique.

Equilibre

Le relais

Action

Construire 2 parcours de slalom. Les enfants se mettent en chaussettes et effectuent une course en relais par équipe. Courir en chaussettes est bon pour l'équilibre. S'assurer que le plancher soit lisse et sans aspérité.

Evolutions

Réaliser 5 aller-retours par équipe sans heurter d'obstacle.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre tout en courant avec des appuis aléatoires.

Matériel

Des cônes, des coupelles.

Orientation

Le double rebond

Action

Chaque enfant, en chaussettes, tient une balle à 2 mains, puis la lâche verticalement au sol. L'enfant tourne sur lui-même et doit rattraper la balle après 2 rebonds. Pour faciliter l'exercice, lâcher la balle de plus haut.

Evolutions

- Rattraper la balle après un seul rebond.
- Tourner dans le sens opposé.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant un bon niveau de précision.

Matériel

Des ballons de basket ou de volley.

Rythme

Double dribble (bis)

Action

Le moniteur donne le tempo. Tout le monde part en ligne d'un mur latéral vers l'autre. Les enfants tiennent chacun un ballon de basket ou de volley entre leurs mains puis le font rebondir 2 fois d'affilée devant eux en marchant et en le rattrapant à 2 mains. A « 3 » chaque enfant s'arrête, garde le ballon 2 secondes puis recommence à le faire rebondir 2 fois, et ainsi de suite. Le but est de synchroniser chaque pas avec un dribble et de conserver un rythme constant, tous en même temps.

Evolutions

Pour faciliter l'exercice, rester sur place.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Des ballons de volley ou de basket.

Coordination

« Djokovic »

Action

L'enfant fait rebondir une balle au sol avec sa main droite. Il rattrape et garde la balle après le 1^{er} rebond, puis la fait de nouveau rebondir et ainsi de suite.

Evolutions

Après 5 rebonds réussis d'affilée, l'enfant change de main.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Balles en mousse, de tennis.

Activité physique Le kangourou (bis)

Action

Construire un parcours rectiligne avec des obstacles de plus en plus hauts. L'enfant doit franchir chaque obstacle en sautant à pieds joints. Le parcours doit être effectué 3 fois sans toucher d'obstacle.

Evolutions

Augmenter l'écart entre les obstacles.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort.

Matériel

Des barrières ou des briques en plastique empilées.

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 7

Réaction

« Bon pied, bon œil »

Action

Le receveur tourne le dos au lanceur de balle les jambes légèrement écartées. Le lanceur fait rouler la balle entre les jambes du receveur. Ce dernier, dès qu'il voit la balle, met un pied dessus sans bouger l'autre pied. Effectuer 5 arrêts consécutifs.

Evolutions

- Changer de pied.
- Faire rouler la balle plus vite.
- Le receveur part du carré de service et arrête la balle avant la ligne centrale en 2 pas.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'arrêter la balle le plus vite possible.

Matériel

Une balle de squash ordinaire.

Différenciation

A 2 balles

Action

L'enfant jette un ballon de baudruche en l'air et de l'autre main il lance une balle en mousse pour l'atteindre. Après 5 tirs réussis, l'enfant change de main pour lancer le ballon et la balle.

Evolutions

Utiliser des ballons de plus en plus petits.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation dans l'espace.

Matériel

Des ballons de baudruche, des balles en mousse.

Equilibre

L'escargot

Action

Chaque enfant dispose d'une petite corde de 2,5 m posée au sol. Il pose un pied sur une extrémité et doit tourner sur lui-même de manière à enrouler la corde autour de son pied, sans perdre l'équilibre lors des rotations et sans s'aider de l'autre pied.

Evolutions

Réaliser 2 « escargots » avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre avec un appui aléatoire.

Matériel

Des bouts de corde (diam. 1 à 1,2 cm).

Orientation

Le pas de 2

Action

Chaque enfant, en chaussettes, saute sur 2 coussins d'équilibre en pas alternés. Il marque un arrêt entre chaque saut de manière à conserver l'équilibre et son orientation.

Evolutions

Mettre les coussins l'un contre l'autre pour faciliter l'exercice.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps tout en conservant l'équilibre.

Matériel

Des coussins d'équilibre.

Rythme

Les pieds dans l'eau

Action

Le moniteur donne le tempo. Tout le monde se positionne derrière la ligne médiane, face à la vitre. Un premier saut en pas alternés pied gauche devant, puis rétablissement pieds d'aplomb derrière la ligne médiane, puis un saut en pas alternés pied droit devant. Et ainsi de suite.

Evolutions

Démarrer et montrer l'exercice lentement puis enchaîner les sauts en continu.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Coordination

Enfant de la balle

Action

L'enfant se place face au mur latéral et envoie une balle en mousse par en-dessous. Il rattrape la balle à 2 mains après le 1^{er} rebond.

Evolutions

- Tenter 5 réceptions d'affilée.
- Utiliser une balle plus grosse pour faciliter l'exercice.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Balles en mousse.

Activité physique

La guerre des ballons

Action

Chaque enfant tient son ballon de volley ou de basket à 2 mains. Il l'envoie au sol de manière à écraser ou faire éclater son ballon de baudruche. Un ballon de baudruche est étonnamment difficile à faire éclater.

Evolutions

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort et par rapport à un objet se déplaçant au sol.

Matériel

Des ballons de baudruche, de volley et de basket.

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 8

Réaction

Tombé sur la tête

Action

Chaque enfant pose un petit objet sur sa tête. Il penche légèrement la tête en avant pour faire tomber l'objet et il tente de l'attraper avec ses 2 mains. La clé de cet exercice est de ne pas bouger ses bras avant de sentir l'objet tomber.

Evolutions

Attraper l'objet d'une main, avec l'autre dans le dos.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper un objet le plus vite possible.

Matériel

Des objets légers, en plastique.

Différenciation

L'ultimate

Action

Poser une cible constituée d'un socle et d'un manche à 2,5 m devant la ligne médiane. Les enfants se positionnent derrière la ligne médiane et tentent d'atteindre la cible avec des frisbees lancés sur le côté. Récupérer tous les frisbees en même temps.

Evolutions

Reculer d'un pas si la cible est atteinte 3 fois.

Objectif pédagogique

Améliorer son orientation par rapport à une cible.

Matériel

Des socles, des manches, des frisbees en mousse.

Equilibre

Au pied levé

Action

Poser un objet ou une forme en plastique sur son pied. L'enfant lève sa jambe de manière à se saisir de l'objet tout en conservant l'équilibre sur sa jambe d'appui. Attraper 5 fois l'objet placé sur son pied droit, de la main droite. Puis refaire l'exercice avec son pied gauche et sa main gauche.

Evolutions

Tenter de réaliser l'exercice 5 fois d'affilée. Si l'objet tombe, reprendre à zéro.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre avec un appui aléatoire, recherche de la stabilité de la jambe et du buste.

Matériel

Des objets légers, en plastique.

Orientation

Le ballon perdu

Action

Le moniteur placé sur le côté et devant le mur frontal envoie un ballon de baudruche en l'air. Les enfants, placés derrière la ligne médiane, essaient de l'atteindre avec une balle en mousse.

Evolutions

Diminuer la taille des balles.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps face à un objet en mouvement.

Matériel

Des ballons de baudruche, des balles en mousse.

Rythme

Le haka

Action

Le moniteur donne le tempo. L'enfant tape sur ses cuisses avec les mains, puis frappe dans ses mains, et enfin frappe les mains à plat et les bras croisés sur ses épaules.

Evolutions

Démarrer et montrer l'exercice lentement puis enchaîner le rythme en continu.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Coordination

Enfant de la balle (bis)

Action

L'enfant se place face au mur latéral et envoie une balle en mousse par en-dessous de la main droite. Il rattrape la balle de la main droite après le 1^{er} rebond.

Evolutions

- Tenter 5 réceptions d'affilée.
- Changer de main.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Balles en mousse.

Activité physique

Le petit poucet distrain

Action

Chaque enfant dispose de 3 balles ainsi que de 3 cônes posés en ligne droite devant lui entre le mur frontal et la ligne médiane. Au signal, les enfants démarrent du mur frontal et vont placer une balle au sommet du premier cône. Ils reviennent aussitôt pour toucher le mur frontal puis repartent placer une autre balle sur le 2^{ème} cône, et ainsi de suite. Le premier qui termine gagné.

Evolutions

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort, tout en travaillant la motricité.

Matériel

Des cônes, des balles de squash.

Motor Skill Learning for 4-5 year olds: Week 9

Réaction

Maradona

Action

Poser un objet ou une forme en plastique sur son pied. L'enfant lève sa jambe rapidement de manière à faire sauter l'objet, puis le saisit tout en conservant l'équilibre sur sa jambe d'appui. Attraper 5 fois l'objet placé sur son pied droit, de la main droite. Puis refaire l'exercice avec son pied gauche et sa main gauche.

Evolutions

Attraper l'objet d'une main, avec l'autre dans le dos.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper un objet le plus vite possible.

Matériel

Des objets légers, en plastique.

Différenciation

Le pongiste

Action

Placer une balle (en mousse, squash) sur une raquette de ping-pong. Réaliser un parcours d'un point A à un point B.

Evolutions

Refaire le parcours sans faire tomber la balle. Le plus grand nombre de parcours réussis désigne le vainqueur.

Objectif pédagogique

Améliorer son habileté.

Matériel

Des raquettes de ping-pong, des balles en mousse ou de squash.

Equilibre

Autour du puit

Action

Marcher le plus longtemps possible sur un cerceau posé au sol, sans poser le pied à côté.

Evolutions

Effectuer l'exercice en marche arrière. Le plus grand nombre de tours réussis désigne le vainqueur.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre avec un appui aléatoire, recherche de la stabilité.

Matériel

Des cerceaux en plastique.

Orientation

Le rayon laser

Action

Construire un parcours avec des rubans de chantier placés aléatoirement entre des tables de ping-pong ou bien des appareils de musculation. Les enfants doivent se faufiler entre les bandes sans les toucher, sinon ils « déclenchent un signal d'alarme... ».

Evolutions

Changer la nature du parcours et réduire la durée pour l'effectuer.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps face à des objets statiques.

Matériel

Des tables (de ping-pong), du ruban de chantier.

Rythme

Le haka

Action

Le moniteur donne le tempo. Avancer d'un pas puis faire rebondir un ballon une seule fois avec ses 2 mains. Se saisir du ballon à 2 mains et s'arrêter, puis de nouveau avancer d'un pas et faire rebondir le ballon une seule fois, et ainsi de suite.

Evolutions

Démarrer et montrer l'exercice lentement puis enchaîner le rythme en continu.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Des ballons de basket ou de volley.

Coordination

Enfant de la balle (ter)

Action

L'enfant se place face au mur latéral et envoie une balle en mousse par en-dessous de la main droite. Il rattrape la balle de la main droite après le 1^{er} rebond.

Evolutions

- Tenter 5 réceptions d'affilée.
- Changer de main.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Balles en mousse.

Activité physique

Le serpent nerveux

Action

Une corde posée au sol est attachée à une extrémité. Le moniteur agite l'autre côté de la corde comme si c'était un serpent. Les enfants vont et viennent par-dessus la corde sans la toucher, sinon ils sont « mordus par le serpent ».

Evolutions

Le moniteur accélère la fréquence des ondulations et les enfants franchissent l'obstacle de plus en plus vite.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort et par rapport à un objet se déplaçant au sol.

Matériel

Une corde (diam. 1 à 1,2 cm), un objet pour l'attacher.

Motor Abilities for 4-5 Year Olds: Week 10 , Healthy Development in Children

Réaction

Le voleur de balle

Action

L'enfant est 1,5 m devant le moniteur et lui tourne le dos. Le moniteur lâche un ballon de basket à bout de bras. Dès qu'il entend le ballon rebondir, l'enfant doit se tourner puis le saisir à 2 mains avant le 2^{ème} rebond.

Evolutions

Faciliter l'exercice en lâchant le ballon plus haut. Ou bien l'enfant peut rattraper le ballon après le 2^{ème} rebond.

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction en essayant d'attraper un objet le plus vite possible.

Matériel

Des ballons de basket.

Différenciation

La passe à 2

Action

2 enfants se tiennent l'un en face de l'autre sur la largeur du court avec 2 cônes placés entre eux. Ils font rouler une balle avec le pied afin de la faire passer entre les cônes. Le but est de réaliser le plus de passages d'affilée en conservant une cadence régulière. Les enfants peuvent intercepter la balle avec le pied.

Evolutions

- Réduire l'espace entre les cônes et éloigner les enfants entre eux.
- Changer de pied de frappe et de pied d'interception.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la balle.

Matériel

Cônes, balles en mousse.

Equilibre

Autour des puits

Action

Poser 4 à 6 cerceaux contigus et en ligne droite sur le sol. Les enfants doivent marcher sur le bord des cerceaux en effectuant une trajectoire en S d'un cerceau à l'autre. Marcher le plus longtemps possible sur les cerceaux, sans poser le pied à côté.

Evolutions

Effectuer l'exercice en marche arrière. Le plus grand nombre de passages réussis désigne le vainqueur.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre avec un appui aléatoire, recherche de la stabilité.

Matériel

Des cerceaux en plastique.

Orientation

Le bazar aux tapis

Action

Elaborer un parcours avec des tapis répartis au sol de manière aléatoire. Les enfants doivent courir et franchir tous les tapis selon leur propre choix. Ils peuvent se croiser mais ne doivent pas franchir 2 fois le même tapis pour boucler leur parcours. Les pas de côté sont autorisés pour le franchissement.

Evolutions

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps face à des objets statiques.

Matériel

Des tapis de sol en mousse.

Rythme

Le jongleur

Action

Le moniteur donne le tempo. Lancer une balle de la main droite vers la main gauche devant soi. Enchaîner de la main gauche vers la main droite, et ainsi de suite. Les aller-retours sont comptés à voix haute par chaque enfant. Le plus grand nombre d'aller-retours sans faire tomber la balle, a gagné.

Evolutions

Démarrer l'exercice lentement puis enchaîner le rythme en continu.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Des balles de tennis.

Coordination

Ballon vole

Action

Les enfants se déplacent d'un mur latéral vers l'autre en frappant un ballon en l'air. Frapper par-dessus l'épaule de préférence. Compter le nombre de frappes à voix haute pour chaque parcours; le vainqueur est le plus rapide pour parcourir chaque largeur.

Evolutions

- Enchaîner les aller-retours.
- Changer de main.

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Ballons de baudruche.

Activité physique

Le kangourou ballonné

Action

Les enfants se déplacent en sautant les pieds presque joints d'un mur latéral vers l'autre avec un ballon coincé entre les cuisses. Le vainqueur est le plus rapide pour réaliser une largeur. A chaque perte de ballon, recommencer le parcours.

Evolutions

Enchaîner les aller-retours.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort et par rapport à un objet placé sur soi.

Matériel

Des ballons de baudruche.

Fine Motor Skills by Age for 4-5 Year Olds: Week 11

Réaction

Le cerceau malin

Action

L'enfant fait tourner un cerceau sur un plan vertical. Au fur et à mesure qu'il s'affaisse en tournant, l'enfant franchit le cerceau le plus grand nombre de fois sans le toucher. Le but est de faire tourner le cerceau le plus longtemps possible. Le vainqueur a effectué le plus grand nombre de franchissements

Evolutions

Objectif pédagogique

Travailler le temps de réaction par rapport à un objet en mouvement au sol.

Matériel

Des cerceaux.

Différenciation

C'est dans la boîte

Action

Placer une boîte en carton au milieu du court et à 2 m du mur frontal. Les enfants se positionnent derrière la ligne médiane puis font rebondir une balle au sol de manière à ce qu'elle atteigne la boîte après le 1^{er} rebond.

Evolutions

- Reculer la boîte ou faire reculer les enfants.
- Changer de main.

Objectif pédagogique

Développement de la proprioception et du contrôle de la balle.

Matériel

Boîte en carton, balles en mousse, de racquetball, de squash.

Equilibre

La corde détendue

Action

Poser une corde au sol de manière à la faire serpenter sur plusieurs mètres. Les enfants doivent marcher le plus longtemps possible dessus, sans poser le pied à côté.

Evolutions

Effectuer l'exercice en marche arrière. Le plus grand nombre de passages réussis désigne le vainqueur.

Objectif pédagogique

Conserver l'équilibre avec un appui aléatoire, recherche de la stabilité.

Matériel

Une corde (diam. 1 à 1,2 cm).

Orientation

Le chasseur

Action

2 enfants vont et viennent en courant dans un couloir le long du mur latéral. Un autre enfant est debout sur un tapis placé au centre du court derrière le T et il bombarde les enfants avec des balles en mousse. Les enfants ont droit à « 5 vies », puis changer de chasseur.

Evolutions

Le chasseur s'accroupit.

Objectif pédagogique

Bien orienter son corps face à des objets en mouvement.

Matériel

Des balles en mousse.

Rythme

Les haies

Action

Construire un parcours sur la longueur du court avec 6 obstacles de même hauteur, séparés de 1,5 m. Les enfants font 2 pas entre chaque obstacle.

Evolutions

- Démarrer l'exercice lentement puis enchaîner le rythme en continu.
- Changer de pied d'appel.

Objectif pédagogique

Assimiler la notion de rythme.

Matériel

Des obstacles (empilement de briques en plastique ou barrières).

Coordination

La montgolfière

Action

Les enfants jouent sur un terrain de badminton (ou bien monter un filet de badminton sur le court de squash) avec des mini raquettes et des ballons de baudruche assez volumineux. Ils doivent se renvoyer mutuellement le ballon. Si un enfant laisse tomber un ballon au sol sur sa partie de terrain, il perd « une vie ». Chaque enfant dispose de « 5 vies ».

Evolutions

Objectif pédagogique

Développement du contrôle de la balle.

Matériel

Ballons de baudruche, filet de badminton.

Activité physique

Le marchand de tapis

Action

Construire un parcours avec des tapis posés perpendiculairement le long des parois du court. Les enfants doivent franchir chaque tapis sans le toucher, sinon ils recommencent le parcours. Effectuer de préférence une reprise d'appel avant de franchir un obstacle.

Evolutions

- Accélérer la cadence de franchissement.
- Changer de pied d'appel.

Objectif pédagogique

Maintenir sa concentration pendant l'effort et par rapport à un objet placé devant soi.

Matériel

Des tapis de sol (15 à 20 unités).