

Jeux Sportifs :

Aujourd'hui je vais vous présenter plusieurs jeux sportifs que vous pouvez réaliser à l'intérieur ou l'extérieur.

AMUSEZ VOUS BIEN !!

1. Le voleur de pierre :

Matériel : bout de papier

Dans chaque camp, il y a des pierres (bouts de papiers en boule), le meme nombre dans chaque camp.

Le but est d'avoir plus de pierre avant le temps imparti.

Pour avoir des pierres, il faut toucher son adversaire, celui-ci se retrouve donc immobilisé pendant 3 secondes ce qui permet à l'autre joueur de récupérer des pierres une par une et de les ramener dans son camp.

Une fois que le joueur immobilisé est libéré alors le jeu se poursuit jusqu'à la fin du temps imposé.

Ensuite compter les pierres pour savoir qui en a récupéré le plus.

2. La balle au pied :

Matériel : ballon

Demander aux enfants de s'allonger sur le dos les pieds en l'air.

Ils doivent tenir le ballon avec leurs pieds et essayer de le rattraper et de se faire des passes entre eux.



3. Jeu Terre et Mer :

Limiter l'espace de jeu.

Laisser les enfants se placer dans l'espace de jeu que vous aurez délimité.

Lancer la balle à un de vos enfants et dites-lui soit "terre" soit "mer".

Une fois que l'enfant a reçu la balle il doit donc trouver un animal terrestre ou marin selon ce que vous lui avez demandé. Vous pouvez imposer un temps pour répondre (par exemple : 10 secondes)

Si l'enfant réussit, il reste donc dans le jeu et s'il ne réussit pas il aura un gage.

EXEMPLE DE GAGE :

-faire le tour du jardin ou de la maison à cloche pied

-faire une danse

Tenir sur un pied pendant 1 minute, etc

4. Horloge en folie :

Dans un premier temps trouver 12 objets, les mettre en rond à même distance pour former une horloge.

Une personne sera le maître du jeu et les deux autres les aiguilles.

Un enfant s'occupera des heures et l'autre enfant des minutes.

Pour commencer le jeu, les deux enfants se placent à midi (12h)

Le meneur de jeu crie une heure (exemple : 15h25)

Les aiguilles (enfants) doivent courir vers l'heure que le meneur a demandé le plus vite possible. (Un temps peut être imposé)

Les enfants doivent se déplacer dans le sens des aiguilles d'une montre.

Dès que les aiguilles ont réussi le meneur de jeu donne une autre heure.

Si une aiguille se trompe elle prend la place du meneur de jeu et ainsi de suite.

Vous pouvez aussi augmenter la difficulté en demandant aux enfants de le faire à cloche pied, en sautant, en rampant etc.



5. Parcours d'obstacle :

Fabriquer un parcours avec des éléments que vous avez chez vous (exemple : chaise, boîte de conserve, bouteille etc.)

Choisissez l'espace de votre jeu

Demandez à vos enfants de réaliser le parcours le plus vite possible

Vous pouvez aussi ajouter des pénalités de point si l'enfant se trompe dans le parcours.

Dernier jeu : Le twister :

Demander à vos enfants de colorier des ronds de différentes couleurs maximum 4 couleurs.(rouge, bleu, vert, jaune)

Une fois colorié, scotcher les ronds au sol.

Ensuite vous pouvez dire à vos enfants de mettre la main droite sur un rond rouge et le pied sur un rond vert.

Si un enfant tombe, soit vous décidez de l'éliminer soit vous lui donnez un gage.