

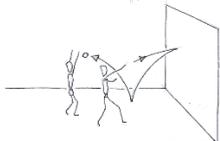
Jeu des 7 familles d'activités

Cycles 2 et 3

(A partir d'une proposition de la DSDEN72)

Voici une proposition un peu particulière de jeu des 7 familles : chaque jour, une nouvelle proposition d'activité physique en rapport avec un type de jeu.

Avant de commencer, veille à dégager un espace suffisant pour réaliser jeux proposés. Pense à bien t'hydrater pendant l'activité et à ventiler la pièce où tu fais du sport.

Domaine	Activité proposée
Jeux de locomotion	<p>Course de trottinette</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiser un parcours dans la maison, le jardin, la cour en indiquant un point de départ et d'arrivée. <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> Proposer des obstacles, un slalom, le faire en rollers ; Chronométrer ; Faire un « 1, 2, 3 soleil » à trottinettes. 
Jeux d'équilibre	<p>Parcours pieds-mains</p> <p>Fabriquer sur papier ou dessiner à la craie des empreintes de pieds, de mains. Créer un parcours à l'aide des empreintes. Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> Avec pieds et mains ; Varié les sens d'orientation des empreintes ; Faire avec un objet plus difficile en main ; Chronométrer le parcours ; Proposer d'autres parties du corps (genoux, coudes, postérieur...). 
Jeux athlétiques	<p>La balle au bond</p> <p>Lancer la balle contre le mur, la laisser rebondir, le partenaire l'attrape.</p> 
Jeux d'expression	<p>Le miroir :</p> <p>Sur une musique, par 2 (deux enfants, 1 enfant/1 adulte), reproduire les gestes effectués par l'un des danseurs. Quand on frappe dans les mains, on échange les rôles.</p> 
Jeux d'adresse	<p>Le tir au panier</p> <p>Dans un temps donné, lancer la balle le plus de fois possible dans le seau. Mettre 4 zones de lancer séparées de 1 mètre. Commencer par la zone la plus près du seau. Reculer à chaque réussite. Adapter la distance en fonction des enfants. Varier la hauteur du seau au sol, sur une chaise, sur une table.</p> 
Jeux d'orientation	<p>Le mot caché</p> <p>A partir de photos, l'enfant doit retrouver d'où elles ont été prises. Plus l'enfant est âgé, plus la photo peut être précise et ne présenter qu'un détail. A chaque endroit précis se trouve une lettre. L'enfant la ramène. Il fait cela pour toutes les photos. Quand il a la totalité des lettres (6 ou 7), il doit reconstituer le mot caché.</p>
Jeux traditionnels	<p>Un, deux, trois soleil</p> <p>But pour les joueurs : atteindre le mur gardé par une sentinelle sans être vus. Pour cela, ils se déplacent pendant le décompte. La sentinelle se trouve face au mur et compte jusqu'à trois. Lorsqu'elle crie « soleil », elle se retourne. Les autres joueurs doivent alors être immobiles. Si la sentinelle voit un des joueurs avancer ou bouger, elle le renvoie à la ligne de départ.</p>