Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Aimants de couleur

Grâce à cet exercice, les enfants apprennent à s'orienter dans l'espace et à réagir rapidement à un signal.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch

Les enfants courent en évitant les capsules réparties sur le sol. L'enseignant annonce une couleur et une partie du corps. Les coureurs trouvent le plus rapidement possible la bonne capsule et la touchent avec la partie du corps nommée (par ex. pointe du nez sur jaune, nombril sur bleu, index sur rouge, etc.). Changer les modes de déplacement: courir en avant, en arrière, de côté, sautiller, avancer à quatre pattes, etc.

Variantes

- Chaque enfant court avec une capsule en main. L'enseignant annonce une couleur. Les élèves qui ont la capsule de cette couleur deviennent chasseurs et attrapent les lièvres. Lorsqu'il est pris, le lièvre se place sur une jambe et croise les bras. Au prochain signal, tout le monde revient en jeu. Un groupe de chasseurs parvient-il à attraper tous les lièvres?

plus difficile

- La main droite passe entre les jambes et touche une capsule rouge, la tête touche une jaune tandis qu'un pied reste en l'air, etc.
- Un seul enfant par capsule! Si un lièvre ne trouve pas de capsule libre, il effectue une tâche supplémentaire avant de revenir en jeu.

Indications:

- Selon le revêtement du sol, les capsules sont plus ou moins visibles. Les enfants doivent

donc les repérer lorsqu'ils trottinent (orientation).
- Le meneur favorise les enfants moins sportifs en les plaçant le plus souvent possible dans le groupe des chasseurs. Ils renforcent ainsi leur image de soi.

Matériel: Capsules de bouteille

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO