

La boîte à motricité globale



Aurélie Ramage
Psychomotricienne D.E

FICHE D'ACTIVITE N°1 Le cambrioleur ou l'espion

Matériel :

- Un long fil (type fil d'étendage) qui représentera les fils laser de protection
- Des clochettes
- Un trésor

Rôles :

1 joueur = le voleur/l'espion

1 joueur = le gardien du trésor

Facultatif : un joueur peut conter ce qui est en train de se passer et moduler l'histoire.

Consigne :

Accrocher le fil à différentes surfaces, pour que cela crée un « labyrinthe laser ».

N'oubliez pas de placer des clochettes sur ce fil de sorte à ce qu'elle émette un bruit lorsque le voleur/l'espion touche le fil.

Le gardien a caché un trésor dans la pièce.

Le voleur/espion aimerait beaucoup le trouver. Il décide une nuit d'aller le voler pendant que le gardien dort. Mais, attention il ne faut pas réveiller le gardien pendant sa quête et ne pas toucher le fil !



FICHE D'ACTIVITE N°2

Le Twister

Matériel :

- Un support = drap blanc ou un grand carton (déplié)
- De la peinture + pinceaux
- Des cartes d'actions

Rôles :

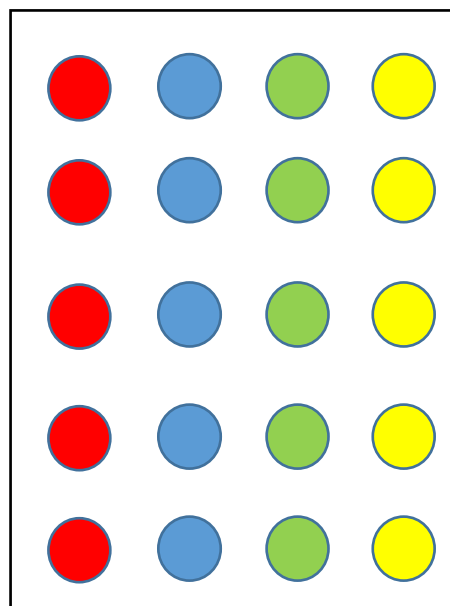
1 joueur = maitre du jeu (tire les carte)

2 joueurs = challengers

Consigne :

Sur le support dessiner des grands ronds de couleurs (rouges, verts, bleus et jaunes) à l'aide de la peinture.

Les challengers réalisent, à tour de rôle, les actions définies par les cartes tirées par maitre du jeu ! Qui tiendra le plus longtemps sans tomber et sans bouger ?



FICHE D'ACTIVITE N°3

Les statues

Matériel :

- Des cartes de statues (à imprimer 2 fois)

Rôles :

1 joueur = statue

Autre joueur = observateur

Consigne :

Étaler les modèles de statues face cachée. A tour de rôle les joueurs tirent au sort un modèle et il tente de le reproduire du mieux qu'il peut, de sorte à ce que les autres joueurs (observateurs) puissent deviner lequel il est en train de mimer.

Celui qui a fait deviner le plus de modèles a gagné.



FICHE D'ACTIVITE N°4

Le yoga des animaux

Matériel :

- Des cartes de yoga (à imprimer 2 fois)

Rôles :

1 joueur = yogi

Autre joueur = observateur

Consigne :

Etaler les modèles de yoga face cachée. A tour de rôle les joueurs tirent au sort un modèle et il tente de le reproduire du mieux qu'il peut, de sorte à ce que les autres joueurs (observateurs) puissent deviner lequel il est en train de mimer.

Celui qui a fait deviner le plus de modèles a gagné.



FICHE D'ACTIVITE N°5

Le parcours moteur

Matériel :

- Des cerceaux
- Des marchepieds
- Des boîtes de cartons ou de plastique (taille d'un pied)
- Des feuilles blanches
- Une paire de ciseaux

Rôles :

- Constructeur/architecte
- Aventurier/testeur

Consigne :

Créer votre parcours moteur avec différents modules (cerceaux, marchepieds, etc).

Astuce : créer des traces de mains et de pieds en faisant le modèle sur feuille. Puis découper.



FICHE D'ACTIVITE N°6

Le lac aux crocodiles

Matériel :

- Des cerceaux
- Des marchepieds
- Des boîtes de cartons ou de plastique (taille d'un pied)
- Des feuilles blanches
- Une paire de ciseaux

Rôles :

- Constructeur/architecte
- Aventurier/testeur

Consigne :

Créer votre parcours moteur avec différents modules (cerceaux, marchepieds, etc).

Astuce : créer des traces de mains et de pieds en faisant le modèle sur feuille. Puis découper.

Mettre ses pieds sur des endroits spéciaux (type île).

FICHE D'ACTIVITE N°7

La balle de cristal

Matériel :

- Un ballon ou une balle

Rôles :

Consigne :

Les joueurs se passent le ballon ou la balle, sans le/la faire chuter.

L'objectif est de se faire le ballon avec les mains puis une seule main, puis deux ou un doigt (faire chaque doigt), les pieds, un pied, un coude, un genou, le nez, etc.

Faites varier la partie de corps et la taille/texteure de la balle.



FICHE D'ACTIVITE N°8

Le chemin magique

Matériel :

- Deux cordes ou fils

Rôles :

- Constructeur/architecte
- Aventurier/testeur

Consigne :

Placer deux aux cordes au sol d'une distance de 1m. L'objectif est de marcher à l'intérieur de ces cordes, sans les toucher.

Variations :

- Réduire progressivement l'espace entre les deux cordes
- Varier le type de marche : marche en crabe, marche sur un pied, les bras au-dessus de la tête

Défi ultime : laisser une corde → Marcher sur la corde sans tomber !



FICHE D'ACTIVITE N°9

L'artiste et son argile

Matériel :

- Des cartes statues

Rôles :

2 joueurs : Une personne fait le bloc d'argile et l'autre l'artiste. L'artiste doit façonner son bloc d'argile selon un modèle (réutiliser ces des statues ou trouvez en des nouveaux)

3 joueurs : Une personne fait le bloc d'argile, une autre fait l'assistant de l'artiste et la dernière l'artiste. L'artiste doit façonner son bloc d'argile selon un modèle (réutiliser ces des statues ou trouvez en des nouveaux).

L'artiste réalise son œuvre. L'assistant doit ensuite refaire cette nouvelle œuvre en ayant le modèle sous les yeux.

4 joueurs : deux personnes font le bloc d'argile, une autre fait l'assistant de l'artiste et la dernière l'artiste. L'artiste doit façonner son bloc d'argile selon imagination ou selon un modèle (réutiliser ces des statues ou trouvez en des nouveaux).



Consigne :

Les yeux bandés, l'assistant doit prendre note de cette nouvelle œuvre. Il doit ensuite la refaire avec le second bloc d'argile.

Variation : l'assistant à 20secondes pour mémoriser puis reproduire l'œuvre.

FICHE D'ACTIVITE N°10

Le kangourou

Matériel :

- Des cerceaux ou une feuille ou un carton
- Un coussin

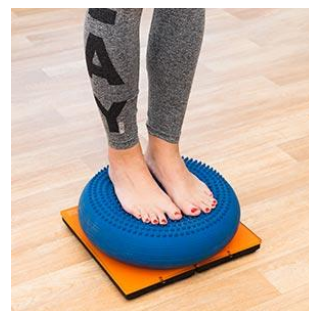
Rôles :

Consigne :

Définir un espace ou plusieurs espace dans le(s)quel(s) le kangourou essaie de tenir le plus longtemps possible ou essaie de faire le plus saut possible dans le ou les espaces déterminés

Postures : sur un pied, sur la pointe des pieds, à cloche pie, pieds joint, marche à reculons, saut avec pivotement sur soi, etc.

Espace : espace d'une feuille, équilibre sur un coussin, etc.



FICHE D'ACTIVITE N°11

L'œuf infernal

Matériel :

- Une cuillère
- Un œuf de plastique ou une petite balle

Rôles :

Joueur = porteur d'œufs

Consigne :

L'enfant transporte un œuf (type kinder ou une sphère) sur une cuillère à soupe puis à café.

Variations :

- Support : entre deux bâtons fins
- Distance : augmenter la distance à parcourir. Mettre des obstacles (passer dessus, dessous des éléments avec l'œuf)
- Type de marche : reculons, pointes de pieds, pieds collés, etc.



FICHE D'ACTIVITE N°12

Marche en rythme

Matériel :

- Un tambourin ou une boîte en plastique

Rôles :

1 joueur = un musicien

Autres joueurs = marcheurs

Consigne :

Taper sur une surface à un certain rythme.

Si vous ralentissez, l'enfant doit aussi ralentir, et inversement.

Inclure progressivement des arrêts de rythme, l'enfant doit alors faire le « glaçon » pendant 3 secondes (augmenter le temps de « glaçon » progressivement).



FICHE D'ACTIVITE N°13

Le chamallow

Matériel :

Rôles :

1 joueur = maitre du jeu

Autres joueurs = chamallow

Consigne :

Les enfants marchent dans tout l'espace, au signal du maitre du jeu (« top », ou autre signal), les enfants doivent se ramollir progressivement jusqu'à devenir mous comme des chamallow.

L'objectif est de faire varier son tonus entre « dur » et « mou ».

FICHE D'ACTIVITE N°14

Le chamboule tout

Matériel :

- Des bouteilles d'eau ou des boites vides
- Des vieilles chaussettes
- Des haricots secs/sable/farine (pour remplir les chaussettes)



Rôles :

Consigne :

Placer les boites vides les unes par-dessus les autres de sorte à créer une pyramide.

L'objectif est de faire chuter la pyramide à l'aide des munitions (chaussettes lestées).

Variation :

Placer les boites vides à différentes distances. L'objectif est de viser les boites avec les chaussettes.

<https://www.linternaute.fr/bricolage/guide-maison-et-jardin/1410854-chamboule-tout-comment-le-fabriquer-soi-meme/>

FICHE D'ACTIVITE N°15

Le ski

Matériel :

- Des boîtes de cartons (type boîte de chaussures)
- Une corde

Rôles :

Consigne :

Mettez des boîtes à chaussures ou en carton aux pieds des enfants. Ils doivent se déplacer comme cela jusqu'à un point défini et/ou le plus vite possible.

Pour créer une motivation : proposer à l'enfant de transporter un objet jusqu'au point d'arrivée et de le mettre dans le panier.



FICHE D'ACTIVITE N°16

Le château

Matériel :

- Des boites vides

Rôles :

- Constructeur/architecte

Consigne :

Créer son propre château ou autre, avec les boites de cartons vides.

