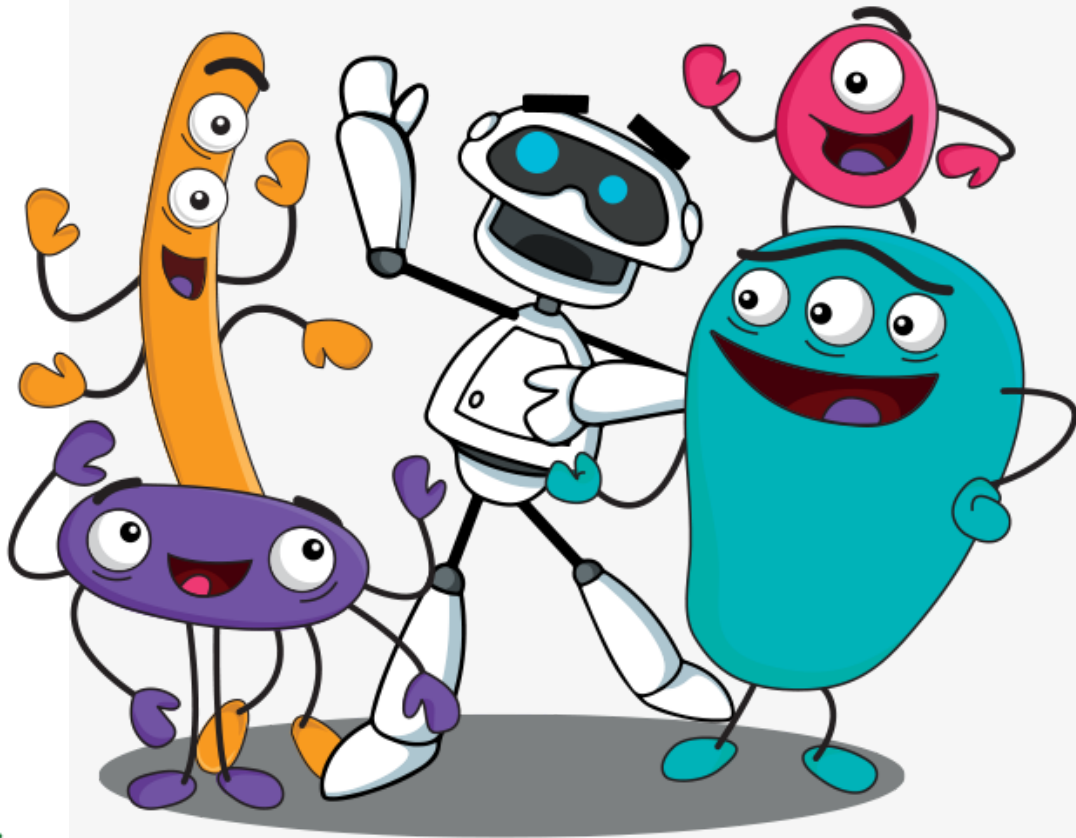


EN COLLABORATION AVEC LE RSEQ-QCA

PRÉSCOLAIRE / 1ER CYCLE

# FICHES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON - FICHE 2: EXTÉRIEUR



---

# HOUURRA!

# FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR

## Savoirs essentiels:

- Différents déplacements avec et sans obstacle
- Maniement d'objets
- Projection et réception d'objets (lancer, frapper, attraper)
- Relaxation et gestion du stress



## Échauffement (5-8 minutes, activation)

**Parcours de craie:** Trace une ligne à la craie en faisant des courbes et des zigzags. Traverse ensuite ton parcours en pas de souris, en pas de géant, en sauts en longueur, de reculons, de côté et en croisant les pieds.



## Activités

### - Cartes en folie (manipulation)

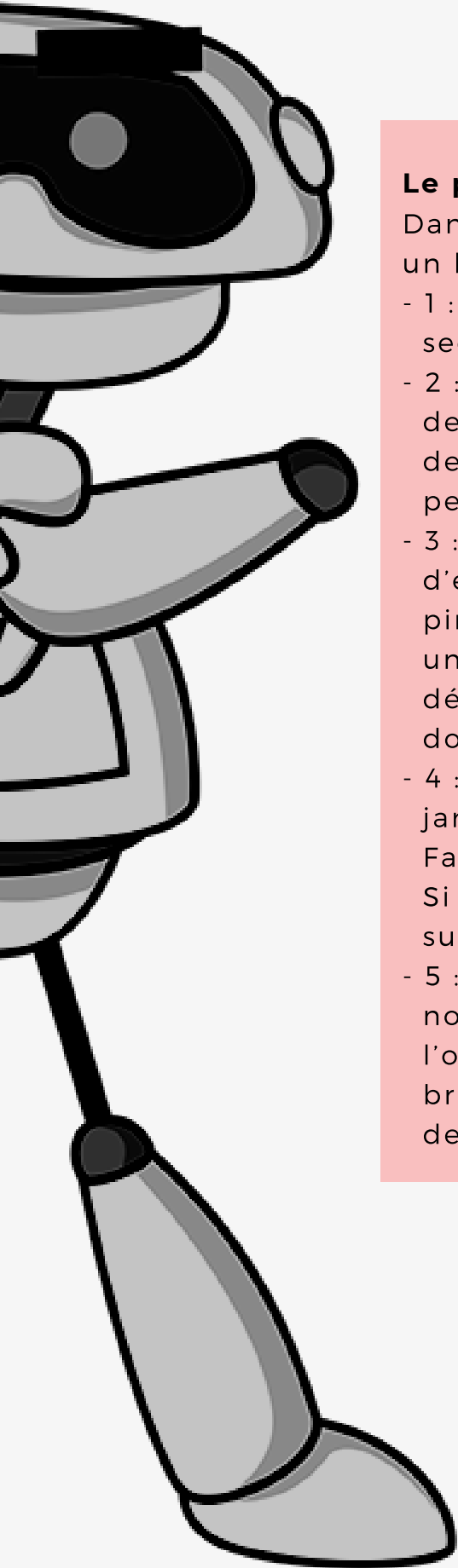
Pour ce jeu, tu auras besoin d'un jeu de carte et d'un ballon. Tu peux enlever les cartes avec des personnages (J,Q,K) ou décider que ces cartes ont toutes la valeur 10. Tu piges une carte et tu fais le défi demandé selon la sorte. Le nombre sur la carte indique le nombre de répétitions à réussir. \* Si tu piges le joker, va prendre une gorgée d'eau!

Coeur = lancer le ballon au-dessus de ta tête et l'attraper  
Carreau = botter le ballon et l'arrêter en mettant ton pied dessus

Pique = Faire rouler ton ballon sur une planche ou sur la chaîne de rue en ligne droite sur une distance de 2 mètres (tu dois commencer à connaître cette distance!).

Trèfle = lancer le ballon sur un mur sans fenêtre et le rattraper.

## FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



### **Le pirate (équilibre, force musculaire, coordination)**

Dans ce jeu, tu dois réussir les 5 épreuves pour devenir un bon pirate.

- 1 : Tenir sur 1 pied les yeux fermés pendant 30 secondes pour ne pas perdre l'équilibre sur le bateau.
- 2 : Sauter sur 1 pied en faisant le tour de ta maison ou de ton immeuble pour te pratiquer à avoir une jambe de bois. Comme on ne sait pas quelle jambe tu pourrais perdre, fais ensuite un 2e tour sur l'autre jambe.
- 3 : Trouve un objet lourd comme une bûche, un seau d'eau ou un sac de terre pour renforcer tes muscles de pirate. Tu dois faire un squat (c'est comme s'asseoir sur une chaise invisible), prendre l'objet, le soulever en dépliant les jambes et le reposer au sol doucement. Tu dois lever l'objet 20 fois.
- 4 : Pratique-toi à nager. Place-toi assis au sol avec tes jambes repliées sans que tes pieds ne touche le sol. Fais semblant de nager avec tes bras pendant 1 minute. Si tu as une piscine et qu'un parent est là pour te surveiller, fais 5 fois le tour de ta piscine à la nage.
- 5 : Pratique-toi au combat à l'épée en utilisant une nouille de piscine ou une branche morte. Tu dois tenir l'objet avec le bras tendu et faire des cercles avec ton bras pendant 30 secondes. Fais-le en plaçant le bras devant, puis le bras de côté. Fais-le avec les 2 bras.

# FICHE 2 - À L'EXTÉRIEUR



## Vélo-ville

Pour ce jeu, tu dois utiliser un vélo ou une trottinette, porter un casque et être accompagné d'un adulte. Fais une promenade à vélo et essaie de faire les défis suivants:

- Conduire et faire un signe de salut avec une main, puis l'autre main, C'est une belle pratique pour signaler tes intentions quand tu iras en promenade seul.
- Arrêter à un endroit précis décidé par ton parent (ex.: arrêter vis-à-vis une borne fontaine).
- Réussir la "pause-école". Ton parent décide d'un endroit pour faire une pause et il te demande une question de mathématique ou de français (par exemple,  $12-9 = ?$ ). Tu dois trouver la bonne réponse pour continuer.
- S'il y a un stationnement vide à proximité, pratique-toi à suivre des lignes au sol.



## Retour au calme

### La reine des neiges

Imagine que la reine des neiges t'a figé dans la glace. Combien de temps peux-tu tenir sans bouger? Quand tes muscles sont trop fatigués, laisse-toi fondre doucement jusqu'au sol.

### Massage

Utilise une balle et fais-la rouler sur ton corps pour te faire un massage. Tu peux aussi utiliser simplement tes mains et faire des gouttes de pluie avec tes doigts sur tes jambes et tes bras.

### Question pleine conscience:

Est-ce qu'une partie de ton corps est "chatouilleuse"?

