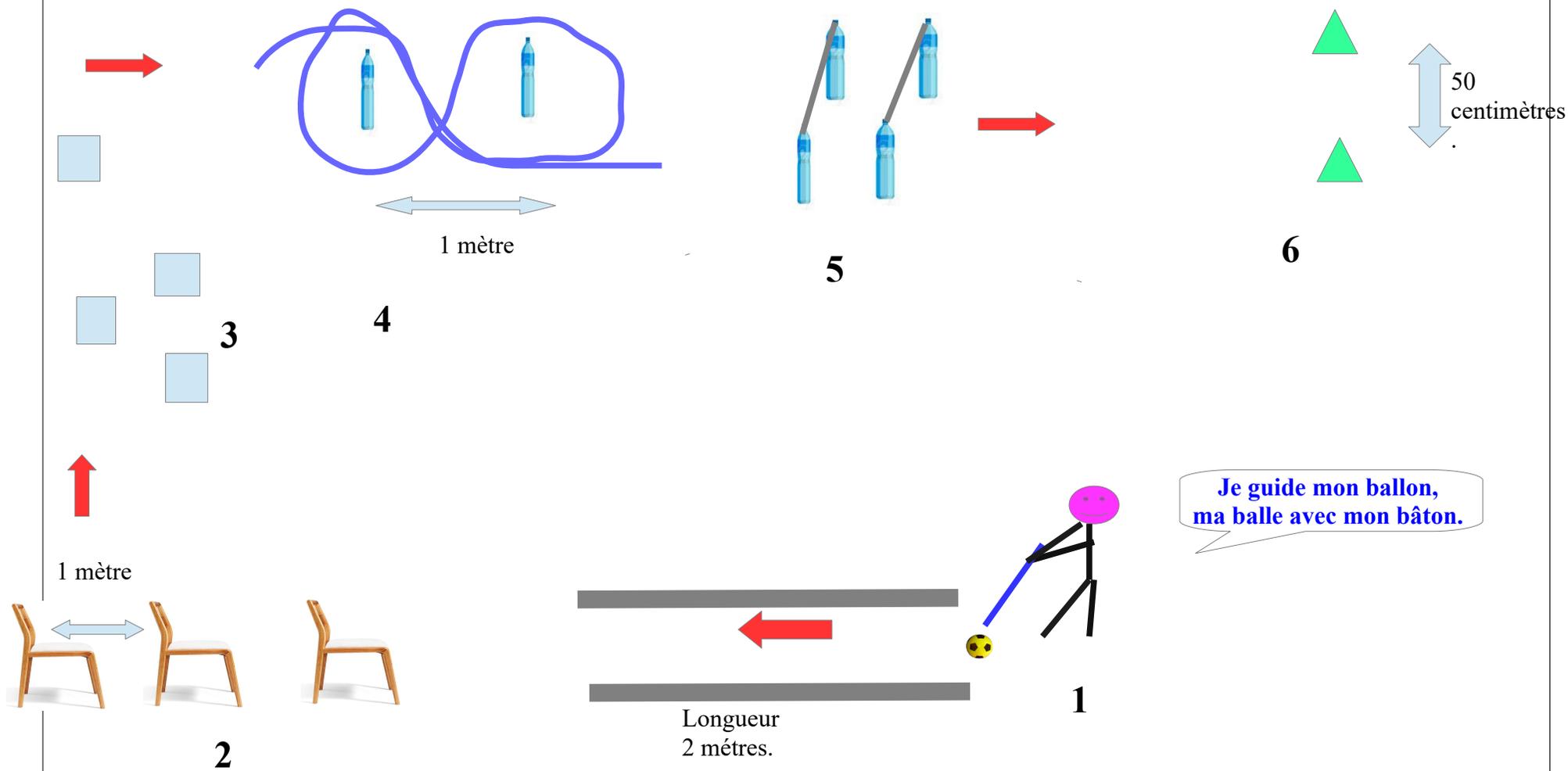


" Le parcours 1".

Dans le jardin dans l'herbe ou un espace assez dégagé ou une balle peut rouler facilement).

Un petit parcours pour la grande motricité.



Matériel à prévoir. *Voir Fiche technique pour réaliser son matériel.*

Une balle, un ballon (pas très lourd ex : ballon en mousse), un bâton (ex : un morceau de manche à balai).

1/Au sol, réalisez un "chemin" avec deux bandes en carton de 10 à 15 cm de large. (sinon deux simples traits au sol si possible ———)

2/ Vous placez deux à trois chaises alignées mais espacées pour pouvoir agir dans l'espace entre les chaises comme sur le dessin.

3/ Puis avec des morceaux de carton vous réalisez des pas "japonais" comme sur le plan.

4/ vous placez deux quilles ou bouteilles en plastique lestées à un mètre l'une de l'autre.

5/ Vous faites deux "haies" avec des quilles ou des bouteilles lestées et des barres en carton ou des lattes de bois.

Vous placez au bout du parcours deux plots espacés de 50 cm.

Comment je réalise mon parcours :

1/ Je marche dans le chemin en avant, en guidant la balle avec mon bâton. Le ballon ne doit pas quitter le chemin.

2/ Je passe d'un pas "japonais" à un autre (soit un pied puis l'autre rejoint, soit un pied par pas, au choix de l'enfant). Toujours en guidant mon ballon.

3/ je fais un huit autour des deux quilles (bouteilles). Toujours en guidant mon ballon. Les petits feront des pauses c'est NORMAL).

4/ Je passe au-dessus des "haies" toujours en guidant mon ballon.

5/ je frappe le ballon (comme au hockey) pour qu'il passe entre les deux cônes.Et je recommence après une pause.

Je peux complexifier ce jeu :

1/ En allongeant les distances de chaque atelier.

2/ En prenant une balle plus petite.

Sous la surveillance de l'adulte bien sûr.

Une séance dure en moyenne 40 mn
en comprenant un petit retour au calme à la fin !
Soit en écoutant de la musique douce
soit en écoutant un conte que lit maman ou papa.

