

Agir, s'exprimer,
comprendre à travers
l'activité physique

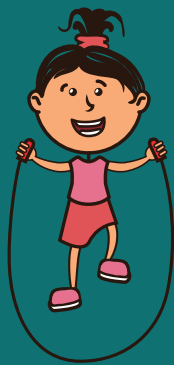


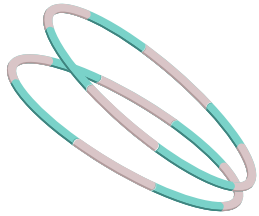
Ms



Le parcours de motricité invisible

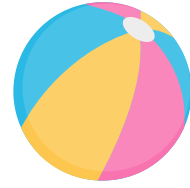
A partir de 4 ans





Règle du jeu

Le parcours de motricité invisible



On peut jouer seul ou à plusieurs.

Choisissez de préférence la pièce la plus grande (le jardin si cela est possible).

Chaque joueur pioche une carte chacun son tour et réalise l'action qui y est inscrite.

Tout le matériel cité est imaginaire !

A la fin de son action, chaque joueur reste à la place où il est arrivé et c'est au joueur suivant de piocher une carte.

(On joue jusqu'à ce qu'on soit fatigué !)



Imprimez, collez la dernière page à l'arrière des cartes, puis découpez-les et plastifiez-les.



Fais 5 pas sur la poutre

Saute à cloche pied dans 4 cerceaux

Tourne 2 fois sur toi même les bras en l'air

Passe par dessus un petit mur

Roule sur le tapis (à faire sur un vrai tapis !)

Saute pour essayer d'attraper le ruban

Frappe 8 fois dans le sac sur ta droite

Avance sur la poutre en faisant tourner des anneaux autour des bras

Saute dans les 4 cerceaux très loins les uns des autres

Lance la balle le plus fort possible

Saute à travers un cerceau

Saute 4 fois à la corde

Saute 5 fois sur un trampoline

Fais du slalom entre les 6 plots

Longe le rebord du tapis

Marche sur le filles bras tendus en faisant au moins 7 pas

Rampe sous le banc

Saute sur le trampoline pour attraper le ruban

Marche sur la poutre en sautant 3 fois pour passer les obstacles

Suis la ligne en zigzags

Passes par dessus 5 obstacles avec des échasses

Avance en tournant 1 fois autour des 4 poteaux

Passes l'échelle au dessus du vide

Avance avec chaque pied sur deux poutres éloignées

Grimpe 7 marches

Avance à 4 pattes sur
la poutre

Saute de cerceau en
cerceau pour aller de
l'autre côté de la
pièce

Marche sur la ligne
au sol en poussant
un très gros ballon

Tire sur la corde
aussi fort que tu
peux

Marche en faisant
avancer un ballon
avec ton pied

Marche le long du
cercle 5 fois

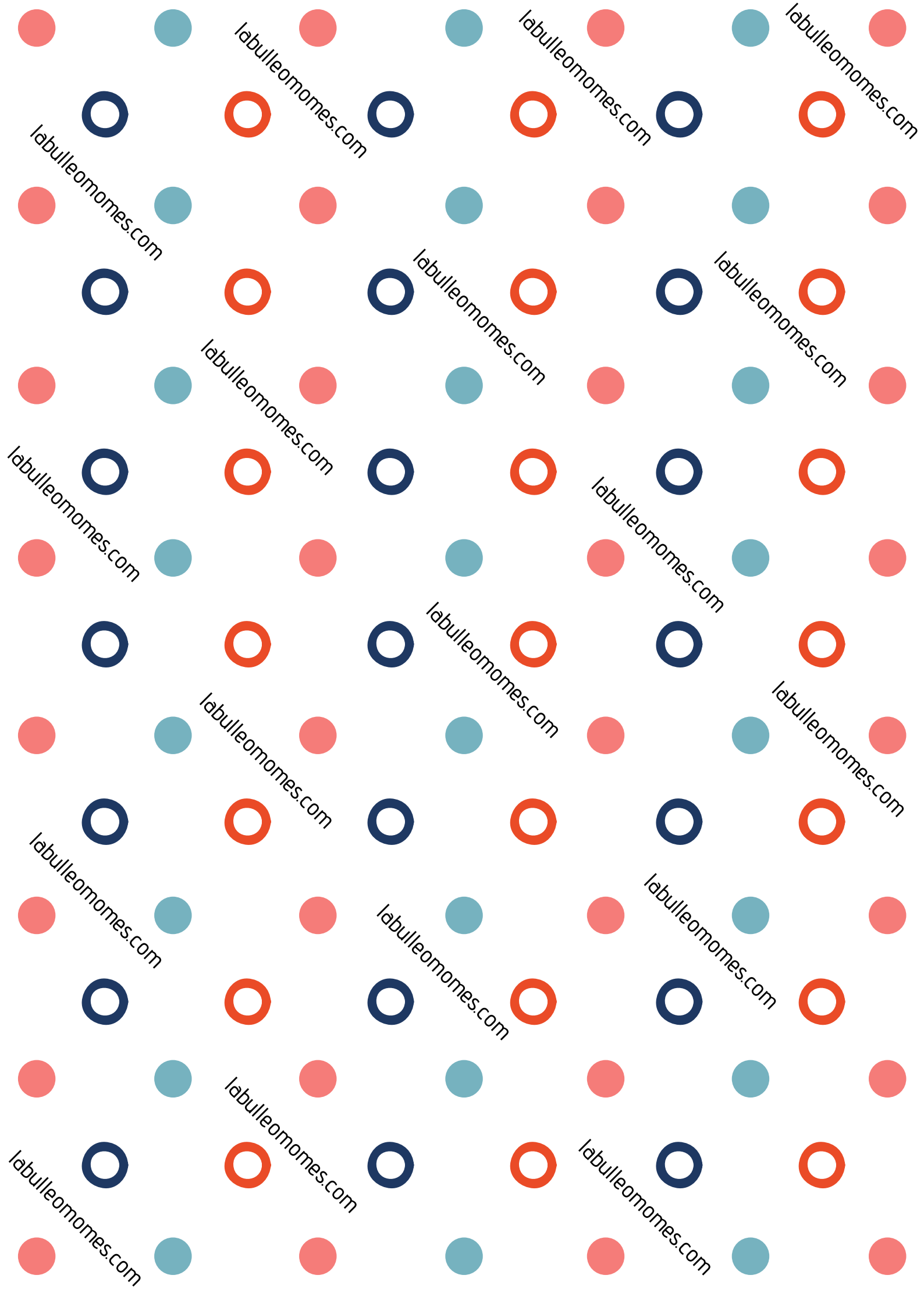
Saute dans 3 cerceaux
puis lance le ballon
dans le panier de
basket

Lance des balles
dans les cibles 6 fois

Saute par dessus 4
barrières

Saute par dessus 4
barrières

Rampe dans le long
tunnel



Toute reproduction pour la vente
est strictement interdite sans
l'autorisation de
La Bulle O Mômes

