

Continuer à bouger, à se dépenser – en cycle 1 - #2

A L'ATTENTION DES PARENTS ET DE LEUR ENFANT

## « Je marche 30 minutes »

*Il s'agit de marcher avec son enfant, de maintenir son attention pendant la marche en lui donnant un projet et au retour de se rappeler, d'ordonner sa mémoire, de parler....*

Ce que l'on cherche à atteindre :

- Affiner la marche de l'enfant
- Permettre à l'enfant de dépenser de l'énergie
- Lui donner l'occasion de parler

Je commence par un rituel (*une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité*)

- Je fais coucou en bougeant mes mains dans tous les sens – 10 fois
- Je fais l'hélicoptère avec mes bras – 10 fois
- Je fais « oui » en bougeant ma tête, puis je fais « non » – 10 fois
- Je me mets sur le dos et je fais le culbuto – 10 fois
- Et pour finir : Je cours sur place, je trépigne des pieds – 10 fois

J'ai besoin :

1. D'un stylo que je confie à l'adulte qui m'accompagne.
2. Du smartphone d'un adulte.

Je joue : « Je marche 30 minutes »

1. Tout au long de la promenade de vais prendre 5 photos (5 parce que c'est un repère : le nombre de doigts d'une main).
2. A chaque fois je fais une petite marque sur le doigt d'une même main.
3. Quand les 5 doigts de cette main sont tous marqués, la promenade est terminée.

Je me souviens : De retour à la maison

1. Je classe les photos du parcours
2. Pendant que je les classe, j'argumente, je décris les photos
3. Je fais un dessin de la sortie... et je dicte une phrase à l'adulte (qui m'aide à la formuler correctement si nécessaire) cette phrase ainsi que la date sont notées sur le dessin.

Je fais évoluer le jeu :

Je réalise chaque jour un trajet différent et je conserve les photos et les dessins, puis quand j'ai 5 trajets... Je choisis un dessin, je prends les photos et c'est moi qui guide l'adulte sur le trajet.