

UN JOUR, UNE ACTIVITE

Psychomotricité pour G10,
Majorque, La Fabrique et
l'Unité Dédicée

Jour 1 : Parcours moteur

- Développer la motricité globale.
- Vous trouverez sur le site des exemples de parcours moteur en extérieur et en intérieur (niveau 1 ou 2 selon le niveau de votre enfant).

Jour 2 : Pinces à linge

- Travailler la pince fine.
- Autour d'un mug par exemple, placer un nombre prédéfinis de pinces à linge.



Jour 3 : Quizz des parties du corps

- Soutenir l'apprentissage du schéma corporel.
- Demander à votre enfant de vous montrer certaines parties de son corps. « Montre moi ta main », « montre moi ton pied », « montre moi tes genoux »....
- On peut établir en début de jeu qu'il gagnera un bonbon s'il trouve 7 parties du corps par exemple.

Jour 4 : Contour de la main

- Développer la graphomotricité.
- Avec votre aide ou tout seul, votre enfant peut dessiner le contour de sa main. Puis il pourra « changer » son contour en animal qu'il pourra ensuite colorier s'il le souhaite et selon son niveau.



Jour 5 : Yoga

- A l'aide des 5 petites scènes de Yoga qui suivent, réaliser les postures avec votre enfant. Tenir les positions entre 5 et 10s.
- Vous pouvez les réaliser en face à face ou en lui montrant les images. N'hésitez pas à l'aider à bien se positionner.

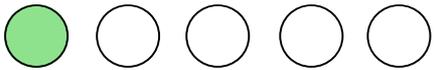
Position 1 et 2

www.unjourunjeu.fr



la vache

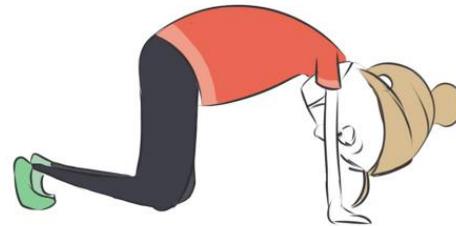
La posture de la vache est souvent jumelée avec celle du chat. Elles sont toutes les deux bénéfiques pour le dos. La vache permet aussi de renforcer le haut du corps.



difficulté

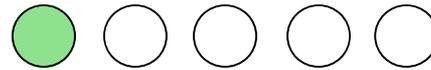
1/5

www.unjourunjeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.



difficulté

1/5

Position 3 et 4

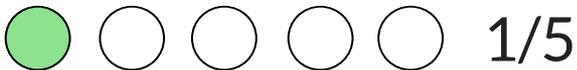
www.unjourunjeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté



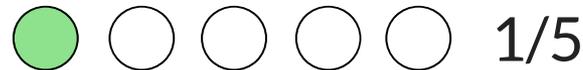
www.unjourunjeu.fr



la montagne

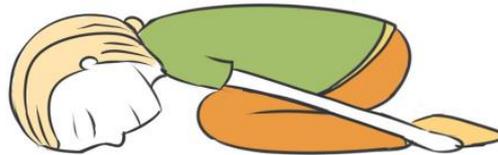
La posture de la montagne est la pose de base du yoga. Elle apprend à aligner les épaules, les hanches et les pieds pour bien s'ancrer dans le sol et renforce la partie basse du corps.

difficulté



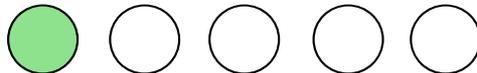
Posture 5

www.unjourunjeu.fr



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.



difficulté

1/5