

## FICHE ACTIVITE : JEUX CARDIO – CYCLES 2 et 3

Niveau de classe ou Cycle concerné : Cycle 2 ou 3 (a adapter selon l'âge de votre enfant)

Déroulement de l'activité :

- Echauffement : Jeu du miroir

Cet exercice permet de faire monter légèrement le rythme cardiaque de votre enfant pour pouvoir réaliser les prochains exercices.

Vous êtes en position de « boxeur » (petit saut sur place pied droit puis pied gauche)

Vous allez exécuter un mouvement (pas chassés, montée de genou, talon/fesse, flexion/extension...) et votre enfant devra reproduire ce mouvement. Il faut essayer de tenir les mouvements pendant 20 à 30 secondes.

Pour rendre l'exercice plus ludique, vous pouvez échanger les rôles pour que l'enfant soit le maître du jeu.

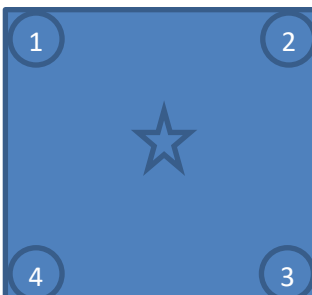
- Premier exercice : Jeu des couleurs

Ce jeu peut se faire à l'intérieur de votre maison/appartement ou dehors.

Votre enfant sera en position dit de « boxeur » comme pendant l'échauffement au milieu d'une zone définie.

Vous allez devoir donner une couleur et votre enfant va devoir aller toucher un objet de cette couleur le plus rapidement et revenir se replacer au centre de la zone définie. Après avoir donné 5 couleurs, l'enfant aura 30 secondes pour souffler, s'hydrater si besoin.

- Deuxième exercice : Jeu des coins



Dans une zone définie, vous devez mettre dans chaque coin une zone que vous allez numéroté. L'enfant se place au centre de cette zone. Il est encore en position de « boxeur » et vous allez devoir donner un numéro. Il va devoir aller mettre un pied dans cette zone et revenir au centre de la zone.

- Troisième exercice : Jeu de société

Pour rendre l'exercice le plus ludique possible, vous allez sélectionner un jeu de société que votre enfant apprécie.

A chaque action dans le jeu de société, vous et votre enfant aurez un « gage physique » comme par exemple 10 montées de genou, 10 flexions... Les gages seront adaptés selon l'âge et la fatigue de votre enfant.

- Retour au calme : Maître du temps

Après cette séance assez fatigante, je vous propose un exercice de retour au calme.

Votre enfant sera allongé sur le dos, les yeux fermés. Ce jeu demande de la concentration.

Au top départ, l'enfant va essayer de compter dans sa tête les secondes. Quand il pensera être à 30 secondes, il lèvera la main. L'objectif est d'être le plus près des 30 vraies secondes. Pour l'aider, vous pouvez lui montrer le décompte des secondes pour qu'il/elle trouve le rythme à tenir. En cas de réussite, la prochaine partie, vous pouvez lui demander 45 secondes puis 1 minute.

Variantes possibles (facultatif) :

- Exercice 1 : Pour rendre l'exercice plus compliqué, vous pouvez demander un déplacement pour aller toucher un objet d'une couleur. Ou alors vous pouvez annoncer plusieurs couleurs et votre enfant devra toucher un objet de chaque couleur annoncée.
- Exercice 2 : Pour rendre l'exercice plus compliqué, vous allez pouvoir donner plusieurs numéros à la suite. L'enfant devra mettre un pied dans chaque zone dans le même ordre que vous avez annoncé. De plus vous combiner cet exercice avec les mathématiques (  $1+3 = \text{zone } 4$  ,  $21 \text{ divisé par } 7 = \text{zone } 3...$ )

Ressources associées (facultatif) :

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--