

Conscience du corps

Autres activités et variantes

Dessiner

- * Sur une grande feuille de papier, tracez le contour du corps de l'enfant. Inversez les rôles.
- * Avec l'élève, dessinez sa propre perception du corps. Pour comparer et constater l'évolution, il est possible de refaire l'activité ponctuellement.
- * Avec l'élève, tracez le contour de vos mains.

Pâte à modeler

- * Modelez la perception d'un corps humain. Il est aussi possible de modeler une seule partie du corps : un doigt, une main, un bras, une tête, etc.

Variantes « Drôles d'histoires en mouvement »

Pour ces variantes, nul besoin d'utiliser les phrases : les images seules sont suffisantes.

- * Imprimez les images sur des petites cartes. Faites piger à votre élève les échauffements du jour.
- * Inspirez-vous du jeu « Twister » : faites tourner la roulette et cela vous indiquera quel échauffement effectuer.
- * Associez chaque échauffement à un chiffre. Brassez un dé.
- * Jouez à « Jean dit ». Échangez les rôles
- * Faites un jeu d'imitation sans parler. Échangez les rôles.

Autres idées variées

Utilisez un ballon gonflable (« balloune ») et lancez-le dans les airs. Relevez le ballon à l'aide de parties du corps demandées.

Chaise musicale modifiée : lorsque la musique s'arrête, mettez un objet, choisi préalablement, sur une partie du corps nommée par le maître du jeu.

Jeu du miroir : Faites des mouvements avec des parties du corps spécifiques et demandez à l'enfant de vous imiter.

Inspirez-vous des multitudes de ressources sur le yoga pour enfant. C'est un bon exercice pour apprendre à découvrir son corps et ses capacités.