







# Jeu des 7 familles d'activités

## Cycle 1

(A partir d'une proposition de la DSDEN72)

Voici une proposition un peu particulière de jeu des 7 familles : chaque jour, une nouvelle proposition d'activité physique en rapport avec un type de jeu.

Avant de commencer, veille à dégager un espace suffisant pour réaliser jeux proposés. Pense à bien t'hydrater pendant l'activité et à ventiler la pièce où tu fais du sport.

Domaine	Activité proposée	
Jeux de locomotion	<p><b>Les échasses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fabriquer des échasses avec des boîtes de conserve et de la ficelle.</li> <li>Proposer un parcours (ajouter un slalom, des obstacles selon la réussite des enfants).</li> </ul>	
Jeux d'équilibre	<p><b>Parcours pieds-mains</b></p> <p>Fabriquer sur papier ou dessiner à la craie des empreintes de pieds, de mains. Créer un parcours à l'aide des empreintes. Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seulement avec les pieds</li> <li>Faire avec un objet en main (balle, foulard, jouet...)</li> <li>Ajouter des empreintes de mains</li> </ul>	
Jeux athlétiques	<p><b>Le premier dans sa maison</b></p> <p>Parcours de 10-15 m, placer un départ et une arrivée. Se munir d'un objet (foulard, doudou...).</p> <p>Au signal, courir le plus vite possible pour aller déposer le premier l'objet dans sa maison.</p>	 <p>arrivée. Se déposer le</p>
Jeux d'expression	<p><b>Tous les légumes :</b></p> <p>Marcher et frapper la dernière syllabe. Mimer les actions prononcées.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=bQ064GqxHol&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=bQ064GqxHol&amp;feature=emb_logo</a></p>	
Jeux d'adresse	<p><b>Le bowling</b></p> <p>10 pots de yaourts ou gobelets Une balle de tennis.</p> <p>Faire tomber les pots en moins de lancers possibles.</p> <p>Adapter la distance de lancer et l'écartement des quilles.</p>	
Jeux d'orientation	<p><b>Le Petit Poucet</b></p> <p>Matériel : bouchons de bouteilles, crayons, etc.)</p> <p>L'adulte effectue un parcours en déposant des objets visibles de l'un à l'autre puis se cache à l'arrivée. L'enfant effectue le parcours en suivant ces objets et en les ramassant au fur et à mesure de leur découverte puis finalement retrouvera l'adulte...</p>	
Jeux traditionnels	<p><b>Morpion Pétanque</b></p> <p>Tracer un quadrillage au sol ou utiliser le carrelage.</p> <p>Pour le projectile, utiliser trois objets identiques (boule, balle, chaussette...)</p> <p>Jouer seul ou à plusieurs en essayant d'aligner 3 cases pleines.</p>	