

Micro orientation en famille

adapté d'un travail réalisé par l'équipe EPS du Puy de Dôme

Activité : orientation

Age préconisé : à partir de 5 ans.

Lieu de pratique : Cette activité est assez simple à mettre en place dans un espace intérieur si la surface est suffisamment large. (4m x 4m). Peut aussi être joué dans le garage ou en extérieur (si pas trop de vent).

Sécurité : geste barrière : Conserver 1 mètre entre chaque élève.

Matériel : Préparer 12 petites fiches réutilisables en papier sur lesquelles on écrit une lettre (lettres : A, B, C, E, F, G, H, J, K, L, M, N)

Préparer 4 fiches papiers sur lesquelles on écrit (D1, D2, D3, D4) pour les départs (Voir placement sur l'annexe 1)

4 feuilles circuits avec réponses (annexes 3 à 6) plus 1 feuille vierge (annexe 2) pour créer vos propres circuits.

1 feuille et 1 crayon pour noter ses réponses

Organisation de l'activité : l'enfant peut jouer seul ou être aidé.

Déroulement :

A partir de 4 départs possibles (D1 ; D2 ; D3 ; ou D4)

Vous devez suivre le parcours tracé sur votre feuille circuit (voir annexes 3 à 6).

Sur une feuille blanche, vous devez écrire les lettres inscrites sur les feuilles posées au sol dans l'ordre de votre déplacement. Une fois le chemin terminé, vous vérifierez avec la correction.

(1 correction différente en fonction du départ).

Adaptations :

Vous pouvez tracer vos propres chemins pour les adapter en fonction de votre enfant. 4 à 6 lettres pour les GS, 6 à 8 lettres pour les 10 – 12 ans.

Vous pouvez tracer des chemins en diagonale pour complexifier.

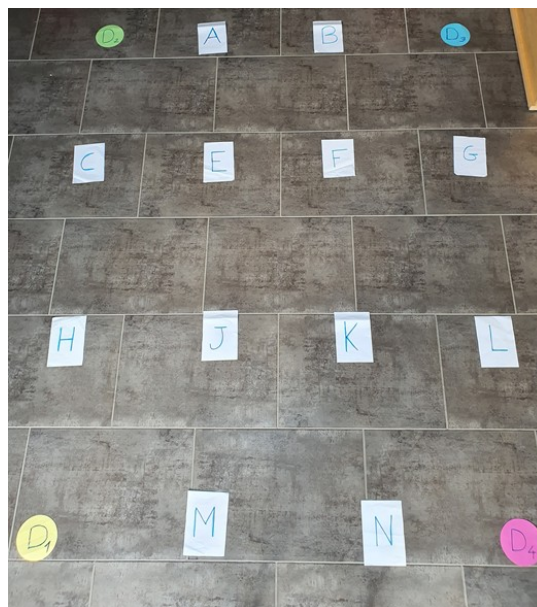
Vous pouvez augmenter le nombre de lettres et créer des plans pour des plus grands.

Variante vous pouvez utiliser le document vierge pour complexifier le chemin chaque jour. Vous pouvez jouer à 4 en partant chacun d'un point de départ différent.

Prolongement possible :

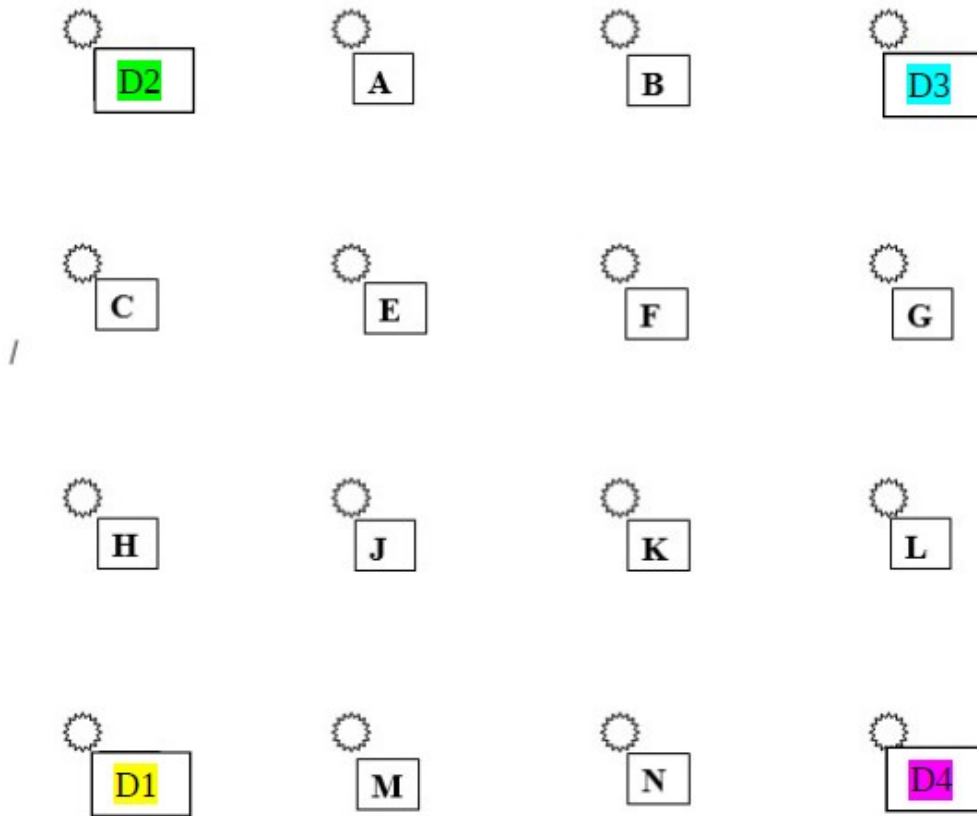
Utiliser un tableau de score pour chacun et voir l'évolution.

Message santé : Pour que l'activité physique soit bénéfique pour ma santé, je ne suis pas systématiquement obligé de courir très vite, d'avoir très chaud et de transpirer énormément. Même une activité physique modérée, avec mon coeur qui bat un peu plus vite, peut être bénéfique. Quel est le bon équilibre ? C'est un mélange d'activités physiques modérées (marcher un peu vite en parlant à son voisin par exemple) et d'activités physiques intenses (faire la course avec mes amis).

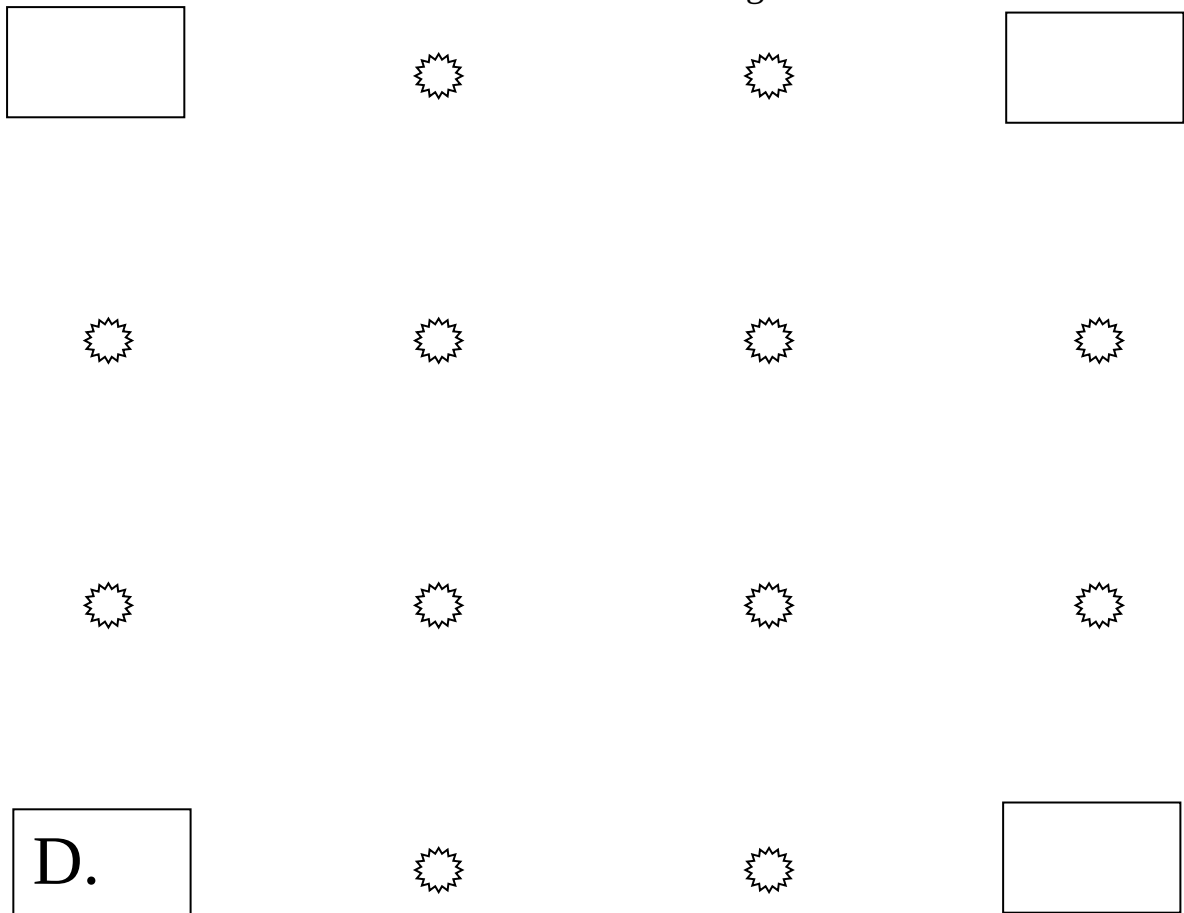


ANNEXE 1 : Disposition des lettres

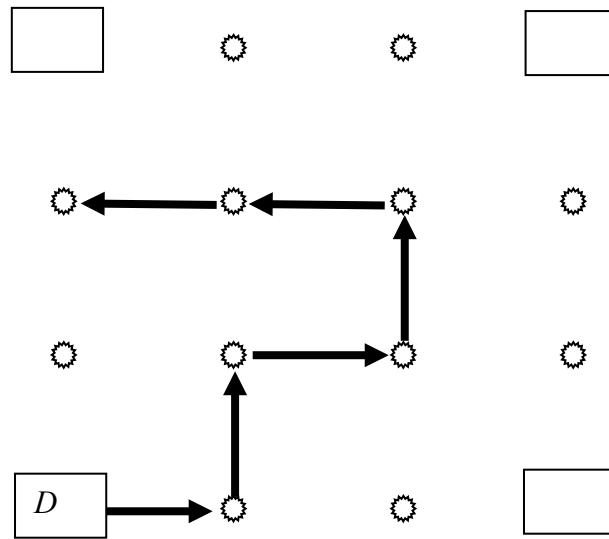
Attention : pas de D, pas de I



ANNEXE 2 : Fiche vierge



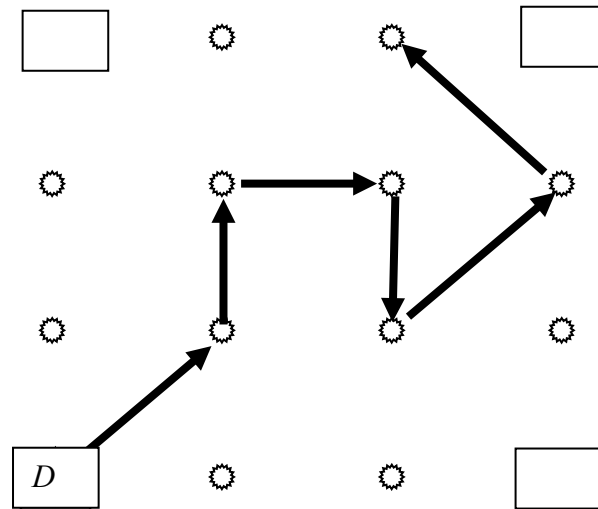
Annexe 3 : - PARCOURS LETTRES : **NIVEAU 1**



Correction

Départ	Lettre 1	Lettre 2	Lettre 3	Lettre 4	Lettre 5	Lettre 6
D1	M	J	K	F	E	C
D2	C	E	J	K	F	B
D3	B	F	E	J	K	L
D4	L	K	F	E	J	M

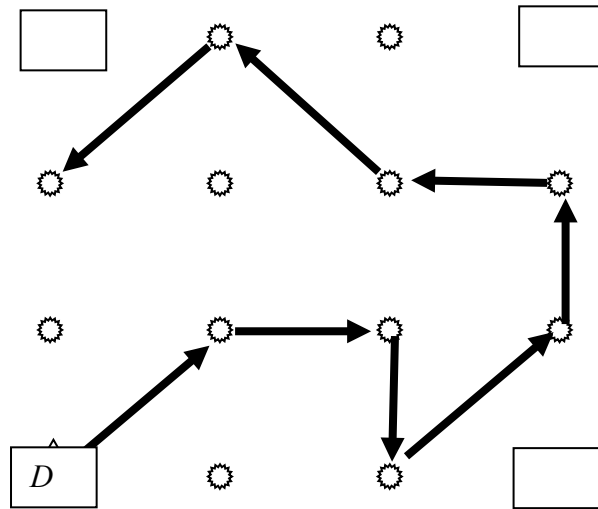
Annexe 4 : – PARCOURS LETTRES : **NIVEAU 2**



Correction

Départ	Balise n° 1	Balise n° 2	Balise n° 3	Balise n° 4	Balise n° 5	Balise n° 6
D1	J	E	F	K	G	B
D2	E	F	K	J	N	L
D3	F	K	J	E	H	M
D4	K	J	E	F	A	C

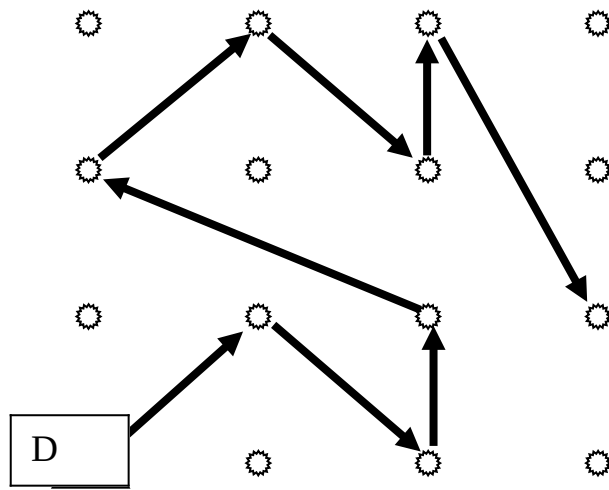
Annexe 5 : – PARCOURS LETTRES : **NIVEAU 3**



Correction :

Départ	Balise n° 1	Balise n° 2	Balise n° 3	Balise n° 4	Balise n° 5	Balise n° 6	Balise n° 7	Balise n° 8
D1	J	K	N	L	G	F	A	C
D2	E	J	H	M	N	K	G	B
D3	F	E	A	C	H	J	N	L
D4	K	F	G	B	A	E	H	M

Annexe 6 : – PARCOURS LETTRES : **NIVEAU 4**



Correction :

Départ	Balise n° 1	Balise n° 2	Balise n° 3	Balise n° 4	Balise n° 5	Balise n° 6	Balise n° 7	Balise n° 8
D1	J	N	K	C	A	F	B	L
D2	E	H	J	B	G	K	L	M
D3	F	A	E	L	N	J	M	C
D4	K	G	F	M	H	E	C	B