

Ressource 3 : Utiliser des jeux et des exercices physiques



Information préliminaire ou connaissance du sujet

Les exercices physiques ont de nombreuses fonctions. Comme nous le savons, ils aident les enfants à prendre des forces et à être en forme. Mais ils peuvent aussi aider les élèves à développer des compétences sociales, créatives et d'encadrement. Ils peuvent aider les élèves à se faire des amis et à apprendre des choses nouvelles, et contribuer à leur bien-être émotionnel.

Réfléchissez à la gamme de jeux et d'exercices physiques différents qu'ils peuvent faire :

- les sports, par exemple le football ou la lutte,
- les jeux, par exemple le saut à la corde, la danse, chat perché,
- les jeux de mots et de nombres, par exemple le chant et les comptines.

Les enfants vont automatiquement inventer des jeux et y jouer ensemble, et vous pouvez exploiter une partie de cela dans votre enseignement.

L'utilisation de jeux et d'exercices physiques dans le cadre de votre enseignement peut encourager les élèves à aimer apprendre, et donc à leur donner encore plus envie de venir à l'école.

En utilisant des jeux à caractère physique dans le cadre de votre enseignement, vous encouragez aussi les élèves à acquérir de nouvelles compétences et de nouveaux schémas de comportement.

Ceux-ci peuvent comprendre :

- apprendre collaborativement ;
- développer des compétences de réflexion ;
- partager des ressources ;
- faire des choses à tour de rôle,
- se sentir motivé et l'impliqué dans l'apprentissage.

Ce sont des choses que vous devriez encourager en classe, parce qu'elles contribueront à un apprentissage plus efficace.

Vous trouverez ci-dessous des exemples de jeux nigériens qui utilisent l'exercice physique.

OMBRE AU CLAIR DE LUNE

Objectif : « Le chat » doit déterminer qui est « l'ombre ».

Équipement : Des bâtons, des pierres, des galets, de la craie ou n'importe quoi d'autre qui puisse être utilisé pour tracer quelque chose sur le sol.

Nombre de joueurs : Au moins 3

Règles :

- Un joueur est choisi pour être « le chat », et il va se cacher. Les autres joueurs choisissent quelqu'un qui sera « l'ombre ».
- « L'ombre » s'allonge sur le sol, et les autres joueurs font un tracé autour de lui ou d'elle avec le matériau choisi.
- « Le chat » rejoint les autres joueurs.
- Les joueurs appellent « le chat » qui essaie de déterminer qui est « l'ombre », d'après la forme du tracé sur le sol.
- S'il devine correctement, il a droit de jouer une autre fois. Sinon, un autre joueur est choisi pour être « le chat ».

LE SERPENT

Objectif : Faire participer tous les joueurs pour qu'ils fassent partie du « serpent ».

Équipement : Aucun, vous pouvez cependant indiquer les limites de l'aire de jeu.

Nombre de joueurs : Au moins 3

Règles :

- Un des joueurs est choisi pour être la tête du serpent.

- Cette « tête du serpent » essaie d'attraper un autre joueur. Une fois que c'est fait, cet autre joueur devient la « queue du serpent » et ils se tiennent la main.
- La « tête du serpent » et la « queue du serpent » poursuivent les autres joueurs, et leur donnent la main d'un côté ou de l'autre, créant une nouvelle tête ou une nouvelle queue à chaque fois qu'un joueur est attrapé.
- Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs fassent partie du « serpent ».

SAUTE-SAC

Objectif : Être le dernier joueur à sauter au-dessus du sac.

Équipement : Une corde, un sac de jute ou un autre type de sac

Nombre de joueurs : Au moins 5

Règles :

- Enroulez la corde autour du sac, en laissant une longueur suffisante pour permettre de faire tourner le sac.
- Choisissez un joueur qui sera le « tourneur » (le « tourneur » devra pouvoir faire tourner le sac au-dessus du sol, que ce soit avec le pied ou avec la main).
- Les autres joueurs forment un cercle autour du « tourneur ». Le « tourneur » fait tourner la corde près du sol. Chaque joueur doit sauter par-dessus avant que le sac ne les atteigne. Si la corde touche un joueur, il est éliminé du jeu. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur debout, et ce joueur est le gagnant.

Variations :

- La longueur de la corde peut être changée.
- La vitesse qu'utilise le « tourneur » peut aussi varier.

ATTRAPE LE MOUCHOIR

Objectif : Attraper les mouchoirs de l'autre équipe.

Équipement : Des mouchoirs ou des foulards. Vous pouvez aussi indiquer les limites de l'aire de jeu.

Nombre de joueurs : Au moins 4

Règles :

- Les joueurs se divisent en équipes.
- Chaque équipe forme une chaîne. Chacun des joueurs des extrémités (des deux bouts) de chaque chaîne laisse pendre un mouchoir ou un foulard de sa poche ou de sa ceinture. La première personne de la chaîne mène la chasse, et essaie d'attraper un mouchoir d'une des autres équipes. Une équipe gagne lorsqu'elle attrape un mouchoir d'une autre équipe.

Adapté de : Motherland Nigeria, Website

JEUX TOGOLAIS

Y a-t-il des jeux togolais similaires que vous pourriez utiliser ?

Ecrivez-les de la même manière que les jeux nigériens ci-dessus et postez-les sur PartaTESSA.