

Transformer le UNO en jeu de mouvements

Nous avons (presque) tous un jeu de UNO à la maison ! Transformez ce jeu de cartes en jeu de mouvements facilement avec cette idée super simple. Cela en fait un bon jeu de coordination et de motricité pour les plus jeunes et un jeu actif ou d'échauffement original pour les plus grands...

Intérêt : coordination, motricité et échauffement

Matériel : un jeu de cartes UNO

Tranche d'âge : à partir de 3 ans

Comment transformer le UNO en jeu de mouvements

Donnez à chaque enfant une carte du jeu de UNO. Attribuez à chaque couleur un mouvement.

Exemple :

- Rouge = sauter
- Vert = ramper comme un serpent
- Jaune = galoper comme un cheval
- Bleu = nager (mouvement des bras)
- Carte changement de couleur = un mouvement de votre choix

Démarrez une musique et les enfants exécutent le mouvement associé à leur carte. Lorsque la musique s'arrête, ils doivent échanger leur carte avec quelqu'un. Répétez toutes les 30 secondes. Non seulement c'est un bon jeu actif ou d'échauffement, mais vous pouvez aussi l'utiliser pour évaluer les habiletés motrices des jeunes enfants. Si vous voyez un enfant qui a du mal à sauter, vous pourrez ensuite l'aider à progresser sur cette capacité motrice en particulier !