

LE JEU ACTIF, PRÉALABLE À L'APPRENTISSAGE DE L'ÉCRITURE ET DE LA LECTURE

TONUS

Tonus postural : C'est le travail coordonné des muscles du tronc.

- Un bon tonus du tronc favorise une bonne posture assise ce qui permet de demeurer concentré sur les apprentissages.

Tonus des bras : C'est la force musculaire des bras au niveau des épaules, des bras, des poignets et des doigts.

- Un bon tonus des bras et des épaules est nécessaire dans l'apprentissage de l'écriture.



Activités permettant de travailler le tonus:

- Imiter les déplacements des animaux - Faire des postures de yoga.
- Faire le pont, la planche, la brouette, l'avion sur chaise, des push-up, etc.
- Grimper dans les modules de jeux ou des trapèzes.
- Déplacer et soulever des objets avec une certaine pesanteur.

COORDINATION-DISSOCIATION

C'est mettre en action une ou plusieurs parties du corps tandis que les autres demeurent immobiles ou exécutent un mouvement différent.

- L'action d'écrire est une série de mouvements complexes et précis des doigts pendant que le coude s'étend lentement et que le bras s'écarte du corps.



Activités permettant de travailler la coordination-dissociation:

- Ramper, grimper, sauter, se suspendre.
- Jouer au parachute avec un drap.
- Faire du vélo, du ski de fond.
- Lancer des objets par-dessus et en-dessous de l'épaule.

COORDINATION OEIL-MAIN

C'est coordonner le mouvement des yeux avec le travail de la main et des doigts.

- Dans l'action d'écrire, une coordination œil-main est nécessaire.
- Une bonne coordination au niveau des yeux évite de sauter des parties du mot lors de la lecture.



Activités permettant de travailler la coordination œil-main:

- Lancer, attraper et frapper des objets.
- Jongler avec différents objets.
- Faire des sports de raquette ou de ballon.
- Râcler, pelleter, jardiner.

LE JEU ACTIF, PRÉALABLE À L'APPRENTISSAGE DE L'ÉCRITURE ET DE LA LECTURE

INHIBITION

C'est la capacité de contrôler un ou des groupes musculaires pour bloquer, arrêter ou ralentir un processus.

- Écrire un mot est un enchaînement d'accélération et de décélération.
- Écrire d'un mot à l'autre est l'interruption du mouvement des doigts et de la main.



Activités d'inhibition:

- Jeux de tag, de poursuite, de statut.
- Jouer à la chaise musicale - Jouer à « Jean dit ».
- Attendre le signal avant de partir, freiner sa course, etc.

NOTION D'ESPACE

C'est se situer, s'orienter et se déplacer dans son environnement.

- Écrire sur une ligne, entre les lignes, sous une ligne, à l'intérieur de la feuille.
- Faire des espaces entre les lettres et les mots.
- Percevoir les différentes grosseurs et hauteurs: Majuscule / minuscule.



Activités permettant de travailler la structuration spatiale:

- Se placer en-dessous, sur, à gauche, à droite, devant et derrière une chaise.
- Sauter d'une hauteur: chaise, marches, tabouret.
- Jouer dans un espace délimité (cônes, lignes, chaises) sans en sortir.
- Faire un parcours à obstacles - Jouer à la marelle.

NOTION DE TEMPS

C'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son mouvement en fonction du temps.

- Lors de la lecture, faire des pauses aux ponctuations dans une phrase.
- Lors de l'écriture, faire un arrêt entre deux mots, ordre alphabétique et numérique.
- Apprendre le rythme de la lecture - Attendre son tour.



Activités permettant de travailler la structuration temporelle:

- Lancer le foulard dans les airs: s'asseoir en même temps, avant, après, s'asseoir et se relever avant qu'il tombe au sol, etc.
- Se déplacer à différentes vitesses: jeu des feux de circulation: vert-rapide, jaune-lentement, rouge-arrêt.
- Frapper des mains ou sur un tambour pour suivre le rythme de la musique.
- Réaliser une tâche avant la fin du sablier.