

SPORT

GS1



MATERIEL : tableau des mouvements

Pour chaque lettre , une action sport est détaillée dans le tableau.

Il s'agit de réaliser les actions en enchainement !

Exemple : AMI : **A :** Fais 4 sauts de grenouille

M : Tourne sur toi-même , bras tendu sur le côté pendant 4 secondes

I : Fais superman pendant 5 s (bras tendu équilibre sur le pied opposé)

FICHE - SPORT !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Fais 4 sauts de grenouille 	Déplace toi comme un éléphant pendant 5 secondes 	10 sauts pieds joints	Imagine que tu es un arbre et que le vent souffle très fort dans tes branches (bras en haut qui bougent avec le vent)	Déplace toi comme une girafe pendant 6 secondes 	Mets les mains sur tes hanches et fais rouler les épaules pendant 10 secondes	Allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air (compte jusqu'à 15)	Cours sur place en montant les genoux (10 secondes) 	Fais super man pendant 5 s (bras tendu équilibre sur le pied opposé) 	Mets -toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
Cours sur place talon-fesses pendant 9 secondes	Saute 6 fois les bras en l'air	Tourne sur toi-même , bras tendu sur le côté pendant 4 secondes	8 sauts pieds joints	5 sauts sur le pied droit	10 sauts pieds joints	Fais rouler ta tête (doucement c'est fragile) pendant 10 secondes	Fais le pont pendant 5 secondes 	Fais 6 sauts de grenouille 	Mets-toi debout sur une jambe et reste (comme le flamand rose !) sans bouger pendant 7 s 
U	V	W	X	Y	Z				
5 sauts sur le pied gauche	Mouline avec tes bras pendant 10 S	Fais rouler ton bassin pendant 12 secondes en mettant tes mains sur tes hanches	Fais 5 sauts de lapin 	Fais 3 pas chassés	Déplace toi comme un canard pendant 7 secondes				

