

DÉFI Kilomètre

MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT

Voici une activité à réaliser de la PS à la GS avec l'aide d'un adulte. Les enfants vont faire une activité physique nécessaire à cette âge, ils ont besoin de bouger, de se dépenser et mettre en jeu leurs capacités motrices tout en découvrant leur environnement.

« Aujourd'hui, je bouge, je me déplace, je marche, je cours, ... ! »

Et si on allait marcher, courir, se déplacer en trottinette, draisienne pour comptabiliser des km ?

→ Mets tes baskets et va dehors accompagné d'un adulte :
tu peux marcher, courir, sauter...
si tu veux, prends ta trottinette, ou draisienne, ou vélo...

A toi de jouer : demande à l'adulte de compter les km parcourus.



Le coin des parents :

Une activité physique est nécessaire à cette âge, les enfants ont besoin de bouger, de se dépenser et mettre en jeu leurs capacités motrices. BOUGER pour le bien-être et la santé de l'enfant.

En profiter pour découvrir son environnement : quartier, village, chemin, parc, parcours de randonnée



Idée pour les enseignants qui proposeront ce défi

Si vous avez un réseau de communication installé, demandez aux parents qui le souhaitent de vous envoyer les km parcourus par l'enfant pour comptabiliser avec toute la classe un total km (cette semaine nous avons réussi à aller jusqu'à....) et voir l'évolution au cours des semaines. Possibilité d'envoyer des photos pour réaliser une galerie des enfants en action !

