

ACTIVITÉS PHYSIQUES semaine 4

<i>Jeu</i>	<i>Déroulement</i>
Parcours de motricité	<p>L'idée est de mettre en place un petit circuit d'entraînement avec le matériel qu'on a sous la main pour faire travailler la mobilité, l'agilité et l'équilibre des enfants de manière ludique. À la maison, on peut utiliser des bouteilles d'eau ou de lait, les coussins, la table du salon, les chaises... On peut disposer cinq à six bouteilles alignées à un mètre d'intervalle et demander aux enfants de courir ou marcher en zigzag ; avec des coussins posés par terre, on peut demander aux petits de passer de l'autre côté de « la rivière de coussins » en enjambant ou en sautant ...pourquoi ne pas utiliser la table du salon et proposer aux enfants de passer en dessous accroupis ou à plat ventre sans toucher la tête. Ce type de jeu est destiné aux 3-5 ans. Les parents doivent toujours prendre le temps de faire la démonstration aux enfants et rester tout le long du circuit avec eux par sécurité. À vous d'être inventifs !</p>
La marche des animaux	<p>Le principe est de faire écouter à un enfant le bruit d'un animal pour qu'il imite ensuite sa marche. Un jeu simple qui allie réflexion et mobilité. On peut lui demander de reproduire le pas de l'ours à quatre pattes, le serpent qui rampe au sol, le saut de la grenouille, le mouvement des ailes de l'aigle pour solliciter les bras ou encore le saut du lapin et le pas d'une cigogne en équilibre sur une jambe puis sur l'autre.</p>
Bouger en famille	<p>https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200320100701826</p> <p>https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200320100830160</p>