

SPORT / MOTRICITÉ

Si vous avez un jardin ou une petite cour, n'hésitez à faire jouer vos enfants dehors, les faire sauter, se dégorger les jambes.

Voici quelques propositions d'activités pour cette semaine :

Un jeu où vous pouvez jouer en famille tous ensemble :



Avec un dé, avec les nombres 1, 2, 3 (cacher les autres nombres, coller du papier pour les masquer par exemple). Lancer le dé, et on avance du nombre de cases indiqué. Et on fait l'action qui est demandé.

Ex : Je lance le dé, j'obtiens 3. J'avance de 3 cases, je dois donc « sauter 10 fois sur place ».

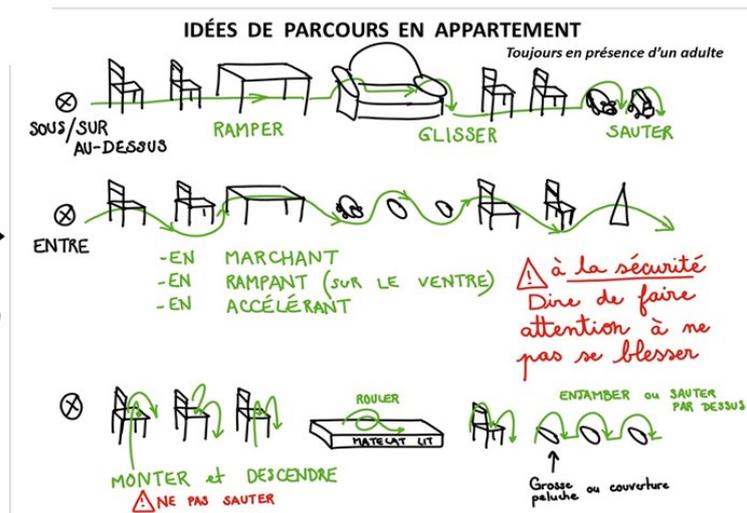
Un parcours dans la maison :

Attention à la sécurité, soyez avec votre enfant lors de la réalisation de ces parcours, lui expliquez ce qu'il faut faire en toute sécurité.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **RÉALISEZ UN PETIT PARCOURS**
avec les moyens du bord !
- Voici quelques idées →
- Faites le parcours puis refaites-le sur le dos, avec un objet dans les mains, ...*
- ATTENTION : ne vous mettez pas en danger !**
- **DANSEZ** par exemple !



✉ **Envoie-moi la photo du parcours ou de toi sous une chaise ou de ton dessin du parcours ou une vidéo par mail !**