

BOUGEONS ENSEMBLE !

PS : Petite Section – MS : Moyenne Section – GS : Grande Section

Jeu Jacques a dit : Prolongement.

Voici d'autres actions à faire réaliser :

Pour s'échauffer :

- Faites comme le flamant rose : pied au sol, bien à plat, soulever une jambe (si besoin la tenir avec ses bras). Tenir la position quelques secondes.
L'objectif est de tenir le plus longtemps possible.



- Faites le Hoola hop : debout, bouger son bassin en rond.



- GS : Touchez votre coude gauche avec votre main droite. Et inversement.
- GS : Touchez votre poignet droit avec votre main gauche. Et inversement.

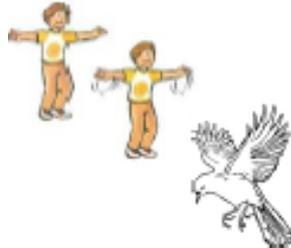
- Faites le moulinet : Debout, bras tendus de chaque côté, faire des petits ronds avec les bras.

-petits / grands moulinets

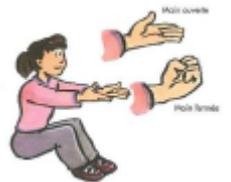
-lents / rapides

Variante : l'oiseau

Batte les bras comme un oiseau.



- Fermez et ouvrez les poings : Assis, bras devant mains ouvertes. Fermer les mains et les ré-ouvrir.

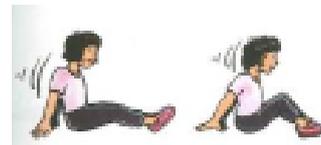


Pour se déplacer :

- Marcher à reculons
- Marcher à pas de géant.
- Marcher sur la pointe des pieds pour ne pas réveiller le loup.
- Marcher comme un cheval : bras tendus devant, se déplacer en imitant le cheval qui galope.



- MS et GS : Se déplacer comme la chenille : Départ assis, jambes allongées, bras tendus derrière le dos et mains posées au sol. Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.



Retour au calme :

Le chat :

<https://www.youtube.com/watch?v=rHPmXj9WK6A>

