

BOUGEONS ENSEMBLE !

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

Un alphabet sportif :

Alphabet sportif cycles 1 et 2												
A Sauter à cloche pied 5s 	B Faire le moulin avec les mains 5s 	C Faire 3 flexions 	D Ecarter et resserrer les bras 3 fois 	E Sauter comme le kangourou 5 sauts 	F Statue bras écartés 5s 	G Rester sur la pointe des pieds 5s 	H Sautiller en tournant sur soi-même 	I Faire 3 cloche-pied pied D et 3 pied G 	J Faire 5 mouvements de brasse avec les bras 	K Imiter l'oiseau qui vole avec les bras 	L Imiter la grenouille Qui saute 3 fois 	M Rester en équilibre sur 1 pied 5s 
N Sautiller sur soi-même écartés 5s 	O Tourner sur soi-même comme une toupie 3 tours 	P Faire de grands cercles bras tendus 	Q Marcher en canard 5s 	R Sauter 5 fois en levant les genoux 	S Courir 10s en levant les genoux 	T Courir en faisant l'avion 5s 	U Marcher comme un robot 5s 	V Tourner en sautant à cloche pied 	W Garder les mains en l'air 5s 	X Faire des pas chassés comme le crabe 5s 	Y Faire semblant de nager le crawl 5s 	Z Marcher au ralenti sur place 5s 

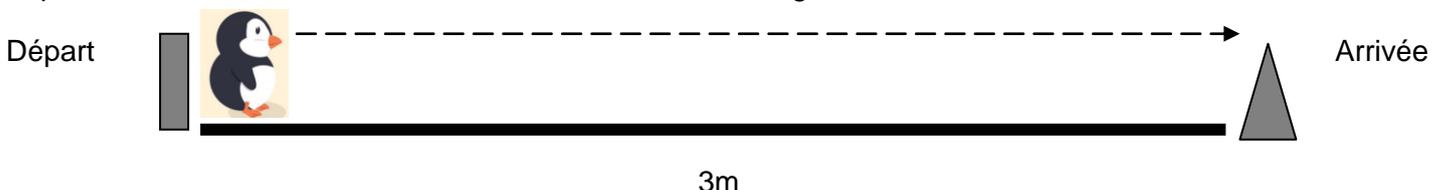
Alterner les rôles pour réciter dans l'ordre l'alphabet :

1-Vous récitez l'alphabet et votre enfant vous dit : Stop ! Regardez dans l'alphabet sportif la lettre sur laquelle vous êtes tombé. Demandez à votre enfant de réaliser l'action proposée. Montrer l'exemple.

2-Votre enfant récite l'alphabet et vous dites : Stop ! Regardez dans l'alphabet sportif la lettre sur laquelle vous êtes tombé. Demandez à votre enfant de réaliser l'action proposée. Montrer l'exemple.

La course des pingouins :

Espace nécessaire : une zone droite, sans obstacles, de longueur 3 mètres.



Votre enfant se trouve sur une ligne de départ. Il doit transporter une peluche ou un coussin entre ses jambes jusqu'à la ligne d'arrivée. L'objectif est de réaliser la distance sans faire tomber l'objet entre ses jambes.