

ACTIVITES SPORTIVES

Parents voici des activités au choix que vous pouvez faire à la maison.

En fonction du matériel dont vous disposez et de votre cadre de vie (maison, appartement)

Nous vous proposons des activités physiques sur 4 jours de la semaine.

LUNDI

Jeux de balles ou de ballons



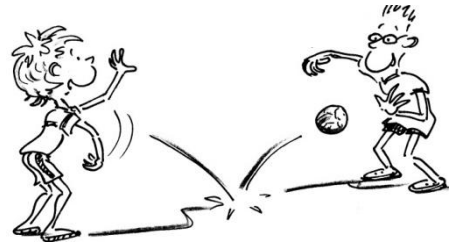
Je lance la balle et je fais tomber les boîtes



Je fais rouler la balle pour faire tomber les quilles



Je fais rouler la balle vers le trou

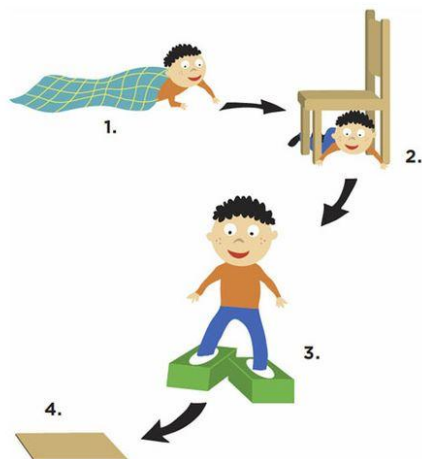


Je joue avec mon ballon seul ou à plusieurs.

- Face à face, assis par terre les jambes écartées, on se fait des passes en faisant rouler la balle
- Debout face à l'autre on s'envoie la balle en l'air d'abord très proche puis on s'éloigne.
- On lance avec un rebond à terre dans la passe.

MARDI

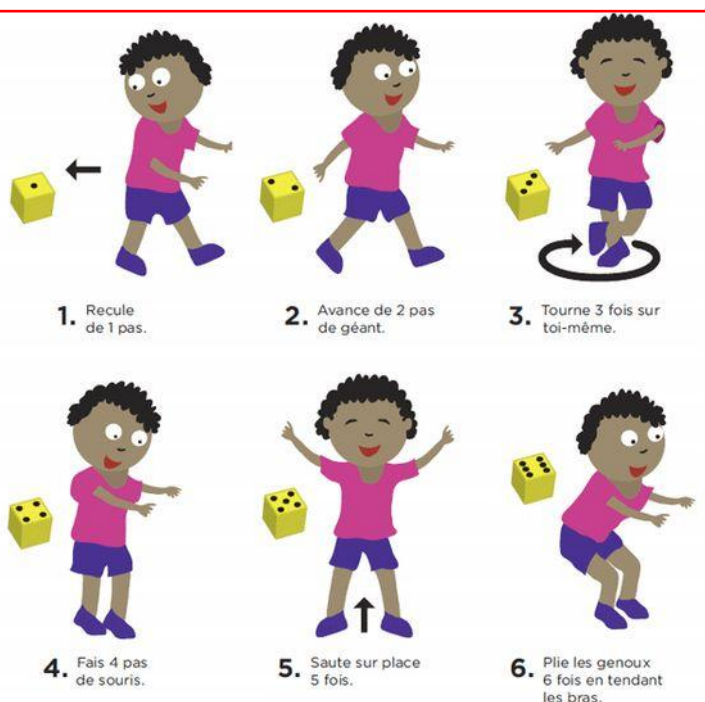
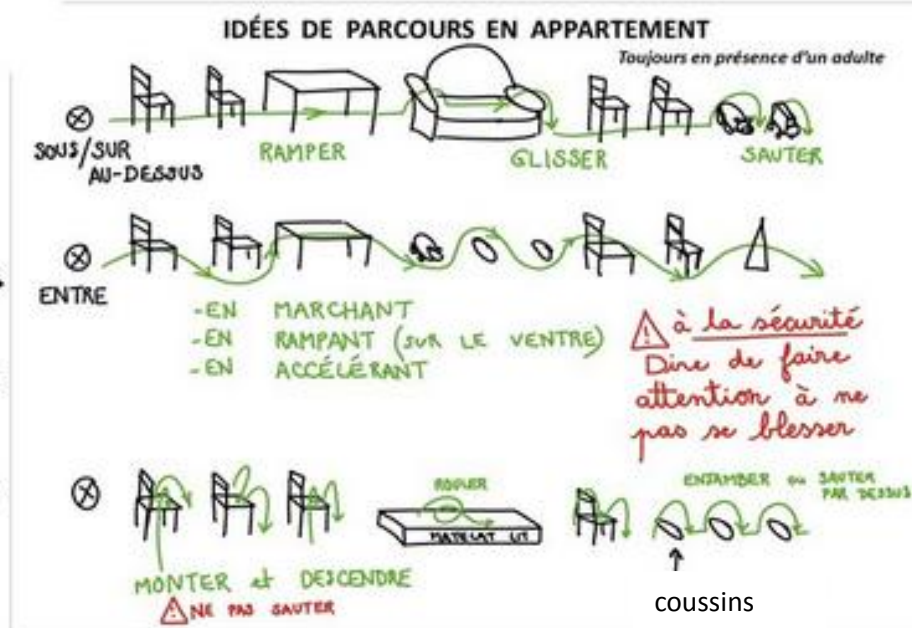
Motricité avec le mobilier de la maison



Placer au sol une couverture, une chaise, deux boîtes de mouchoirs et un morceau de carton.

Amuse-toi ensuite à passer sous la couverture (1), sous la chaise (2), puis à chausser les boîtes de mouchoirs (3) pour te rendre au morceau de carton qui termine le parcours (4)!

- 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 !

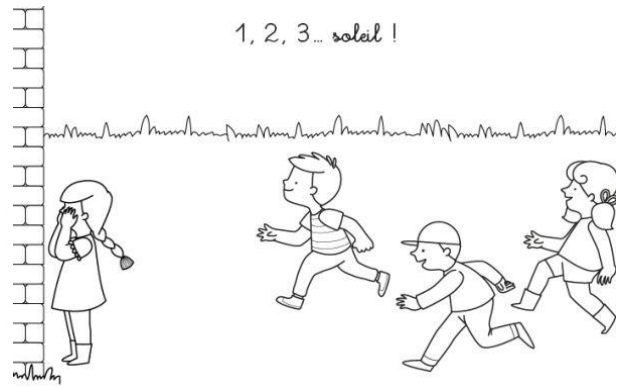


Jeu de dé

Lance le dé au sol et suis la consigne correspondant au nombre indiqué sur le dessus du dé.

JEUDI

Jeux de plein air, de transport ou de lancer



Je fais le tour du jardin : avec mon vélo ou ma trottinette ou en courant. Je joue à 1 2 3 soleil.



Je transporte des petits objets avec une cuillère, je lance des objets dans un panier par terre ou en hauteur.

VENDREDI Danse ou yoga



Danser, bouger en suivant le rythme, en se déplaçant de différentes manières

DU YOGA...



Posture du cobra



Posture du chien tête en bas



Posture du bateau



Posture de la chandelle



Posture du chameau



Posture de l'enfant



Posture du dragon



Posture du triangle



Posture de la montagne

YOGA
ENFANT
15 POSTURES
ANTI-STRESS