










Enchaîner des mouvements/ Suivre un parcours/ Gymnastique

1- « L'alphabet des animaux » partie 1 : A B C D E F G H I J

A	B	C	D	E	F	G	H	I
Rampe comme un serpent.	Déplace toi comme un éléphant lourd. POUM POUM	Saute comme un kangourou 10 fois.	Avance comme une araignée.	Avance en sautant comme un lapin. On appuie ses bras en avant et on pousse sur ses jambes.	Tiens toi debout sur une jambe comme un flamant rose. Compte jusqu'à 10.	Fais 5 saut sur une jambe en avançant.	Allonge toi par terre, sur le dos. Pédale très très vite avec tes jambes.	Fais la chauve souris en courant partout sans rien toucher les bras écartés.
								

- But: Faire les actions des animaux !

- Préparer un sac avec les 9 premières lettres de l'alphabet. Votre enfant pioche la lettre D, il doit avancer comme une araignée ! ...

2- Le sport avec des petites bouteilles d'eau :

Voici un lien que vous pouvez consulter pour vous donner des idées de mouvements à réaliser !

<https://www.youtube.com/watch?v=8kNr9qUGlik&feature=youtu.be>

Les grands peuvent prendre de grandes bouteilles d'eau !

3- Le « parcours mémo » partie 1

- Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux (lundi)
- Mémoriser le parcours et le réaliser (mardi)
- Tracer un parcours sur le modèle vierge et le réaliser. (mercredi)
- Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise.(jeudi)
- Faire en marchant, en courant, à 4 pattes, en reculant, en sautant, en rampant...(chaque jour)

Voici 4 parcours : Vous pouvez les découper

