

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

