










Du 2 au 5 juin 2020

Enchaîner des mouvements/ Suivre un parcours/ Lancer

1- « L'alphabet des animaux » partie 2 : J K L M N O P Q R

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
<p>Tourne 5 fois sur toi-même.</p> 	<p>Fais le pont et compte jusqu'à 5.</p> 	<p>Cours sur place en touchant avec tes talons tes fesses 5 fois.</p> 	<p>Reste droit comme un arbre en levant tes bras en l'air et compte jusqu'à 10.</p> 	<p>Fais le boxeur avec tes bras sans toucher personne et compte jusqu'à 8.</p> 	<p>Déplace toi comme un crabe sur le côté.</p> 	<p>Reculer en sautant 5 fois.</p> 	<p>Fais le héron en avançant et en sautant sur 1 jambe et en agitant les bras.</p> 	<p>Roule par terre sur le côté en te déplaçant.</p> 

- But: Faire les actions des animaux !

- Préparer un sac avec les 18 premières lettres de l'alphabet. Votre enfant pioche la lettre P, il doit reculer en sautant 5 fois ! ...

2- Le ballon dans les airs :



À l'extérieur ou à l'intérieur, demandez à votre enfant de garder un ballon de baudruche constamment dans les airs en le frappant avec ses mains ou avec une frite de piscine coupée en deux. Combien de temps parviendra-t-il à garder le ballon dans les airs ?

3- Le « parcours mémo » partie 2

- 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

