

1- Rondes et jeux dansés

Etape 1 : Consigne pour les adultes : Vous devez vous assurer que le lien marche : <https://soundcloud.com/lola-et-theo-lmbo/sets/lola-et-theo-vol-1-la-savane> piste 3, piste 5 et piste 2.

Etape 2 : Rassemblez toute la famille : papa, maman, frères et sœurs (à un moment où tout le monde est disponible, ça ne prend que quelques minutes (le temps de 3 chansons))

Etape 3 : Ecoutez le doc 9 bis l'enregistrement audio de la maîtresse. Si ce n'est pas possible, lire la consigne pour les enfants :

« Bonjour les enfants, c'est la maîtresse : Caroline, je vais vous confier une mission ! A l'école, nous avons appris des rondes et des jeux dansés. Comme vous les connaissez déjà, vous allez les apprendre à toute la famille ! Vous allez faire le maître et la maîtresse, d'accord ? Je compte sur vous ! Attention les parents... Je ferai une petite évaluation lorsque l'on reviendra à l'école !

Les enfants soyez sages ! Travaillez bien ! Je vous fais plein de bisous ! »

Vous devez d'abord écouter la piste 3 (mon petit corps : échauffement)/ puis la piste 5 (safari photo : réagir à un signal sonore) et enfin la piste 2 (ronde autour du monde)

Passez un bon moment en famille ! J'aimerais être une petite souris pour voir ça !

2- Petits jeux quand il pleut!

Imiter les animaux ! <https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>

Sur ce lien, <https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

Vous trouverez 6 vidéos « d'exercices de confinement » Avec l'aide/la présence d'un adulte :

- n° 1 La planche Superman
- n°2 Tape dans la main
- n°3 Les pieds en l'air !
- n°4 La chaise
- n°5 L'élastique
- n°6 un peu difficile pour les plus petits...
- n°7 La caisse des doudous !

3- Des idées pour le jardin (en images)!

Tout est bon pour faire du sport tous les jours : sauter/ ramper/ franchir/ s'équilibrer/ courir...

