

Activités physiques et sportives :

Échauffement :

Je tourne doucement la tête en dessinant des ronds avec le nez.

Je tourne la tête à droite puis à gauche. ATTENTION si vous êtes face à l'enfant, lui dire l'inverse car il vous voit 'en miroir'. Si vous tournez la tête vers la droite, il faut lui dire tourner la tête à gauche. Le plus simple est de se mettre à côté de lui pour faire cet exercice.

Je lève les bras et on nage en avant, puis en arrière pour échauffer nos épaules.

Je tourne mes poignets.

Je tourne mon buste de gauche à droite comme pour regarder derrière moi sans bouger les jambes.

Je plie les genoux pour skier.

Je fais un trou dans le sable avec le bout de mon pied, le talon est relevé.

Je cours sur place.

Voici quelques propositions pour travailler sur **le lancer**.

1-installer un mur avec des caisses, oreillers, coussins et lancer des peluches par dessus le mur pour travailler le lancer haut.

2-mettre une caisse, un panier, un cerceau et plus loin mettre une marque au sol à l'aide d'un banc, d'une chaise, de coussins... : lancer un objet dans le récipient ou la zone sans dépasser la limite pour travailler le lancer loin.

3-si vous avez un fil pour votre linge vous pouvez demander à l'enfant de lancer un objet par-dessus le fil. Si vous n'avez pas de fil à linge, vous pouvez prendre deux chaises et attacher un fil entre les deux chaises pour travailler le lancer par-dessus.

4-avec votre enfant installer une construction avec des boîtes de lait, des boîtes en plastique, des cubes... et demander à votre enfant de lancer fort un objet pour détruire la construction.

Expression corporelle : Vous pouvez toujours continuer avec les chansons de l'album en ligne <https://www.youtube.com/playlist?list=PLmk30Gzka5YWWYbJtEK3ZQVhEIEeVKLUD>

Voici de nouvelles idées :

La danse des animaux : <https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>

Activité : on va imiter la marche des animaux. Attention on n'imité que la marche, pas le cri.

L'ours : on se met sur 4 appuis. Sur les pieds et les mains on avance, on fait demi-tour, on peut même reculer . Vous pouvez même le faire avec votre enfant et faire la course.

Le crabe : même position que l'ours mais vous vous déplacez sur le côté.

L'araignée : on se met comme l'ours, sur quatre appuis : les pieds et les mains (les doigts tournés vers les pieds) mais on est retourné : le dos face au sol.

Le lapin : on plie les jambes, on écarte les genoux pour placer les mains entre les pieds. On avance les mains, sans bouger les pieds puis on amène les pieds entre les mains en faisant un petit saut.

Le flamand rose : Sur une jambe en équilibre, on plie une jambe et on la monte aussi haut que possible. Ensuite, on tend la jambe pliée avant de la poser. On lève l'autre jambe restée en arrière de la même manière : on plie le genou, on tend la jambe, on pose.

Le serpent : à plat ventre, ramper comme un serpent ou un ver de terre.

Vous pouvez ensuite demander aux enfants de nommer des animaux et d'imiter leur déplacement. (chien, chat, grenouille, oiseau...)

Course : livreur de pizza

Le but du jeu est de livrer sa pizza le plus vite possible.

Dans la salle ou dehors, installez deux caisses (des récipients, des zones délimitées par des coussins). Ces deux caisses sont éloignées l'une de l'autre. Sur le trajet entre les deux caisses, installez des obstacles de tailles et de formes différentes.

Une caisse contient un grand nombre d'objets symbolisant des pizzas (assiettes en cartons ou pizzas dessinées sur une feuille, vous pouvez d'ailleurs demander à l'enfant de colorier la pizza), l'autre caisse est vide.

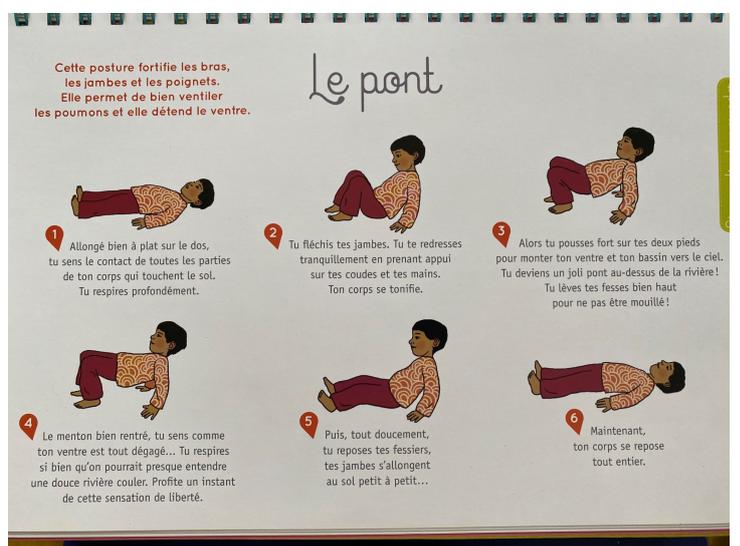
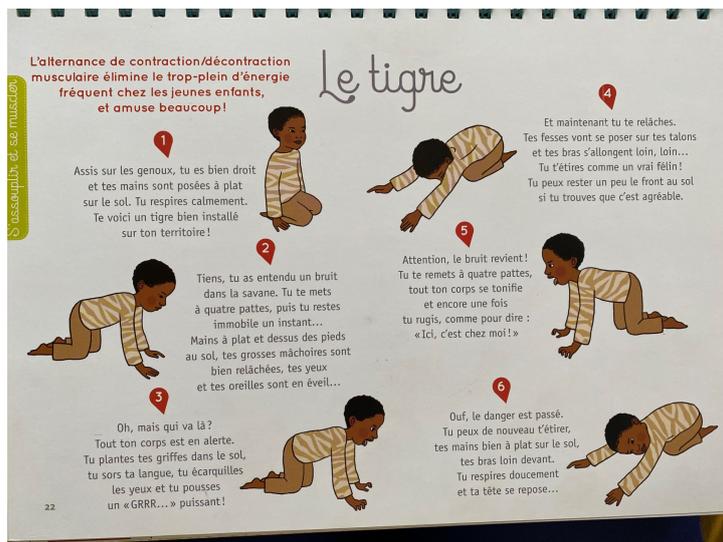
Au signal, l'enfant prend une pizza et l'emporte dans sa caisse ou la pose dans la zone délimitée, sans toucher les obstacles situés sur son trajet et sans s'arrêter.

Yoga :

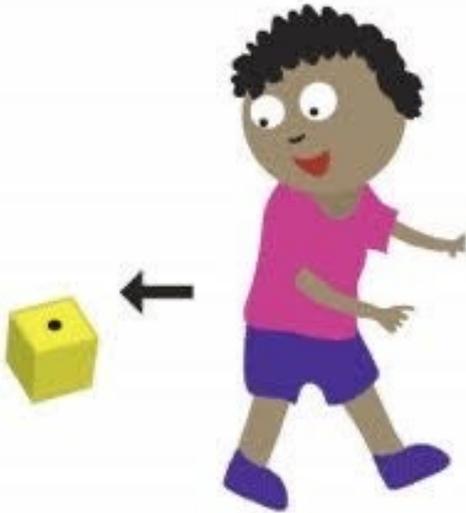
avant chaque séance, nous nettoyyons "notre maison" : en réchauffe notre corps en frottant les différentes parties de celui-ci et en les nommant : la tête, les joues, le cou, le torse, le ventre, les cuisses, les genoux, les tibias, les chevilles, les pieds, (et on remonte par le derrière de notre corps) les talons, les mollets, les ischios, les fesses, le bas du dos, les épaules, les bras, les poignets, et les doigts (Le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire, l'auriculaire)

Nous nettoyyons ensuite nos poumons en faisant le bûcheron.

Voici quelques nouvelles postures.



Une activité sportive liée avec les mathématiques.



1. Recule de 1 pas.



2. Avance de 2 pas de géant.



3. Tourne 3 fois sur toi-même.



4. Fais 4 pas de souris.



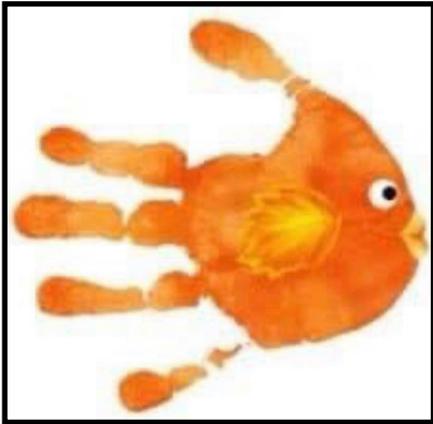
5. Saute sur place 5 fois.



6. Plie les genoux 6 fois en tendant les bras.

Activités manuelles :

Peindre avec ses mains et ses pieds pour faire des animaux. Si vous n'avez pas de peinture, vous pouvez faire contour de la main ou du pied sur une feuille de papier, remplir la forme en coloriant ou en collant des morceaux de papier ou de coton ou de mouchoir pour le lapin.



Peinture à la fourchette



Voici une recette de peinture maison

2 tasses de farine, 1/2 tasse de sel, 1/4 de tasse de sucre, 2 tasses d'eau
Colorant alimentaire (vous pouvez utiliser des épices si vous n'avez pas : paprika, curry, cannelle, muscade)

Mélangez les ingrédients secs, puis ajoutez doucement l'eau, en continuant de remuer le mélange. Divisez et ajoutez le colorant. Cette peinture a l'avantage de se conserver plusieurs mois.