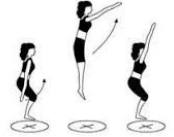


Éducation physique

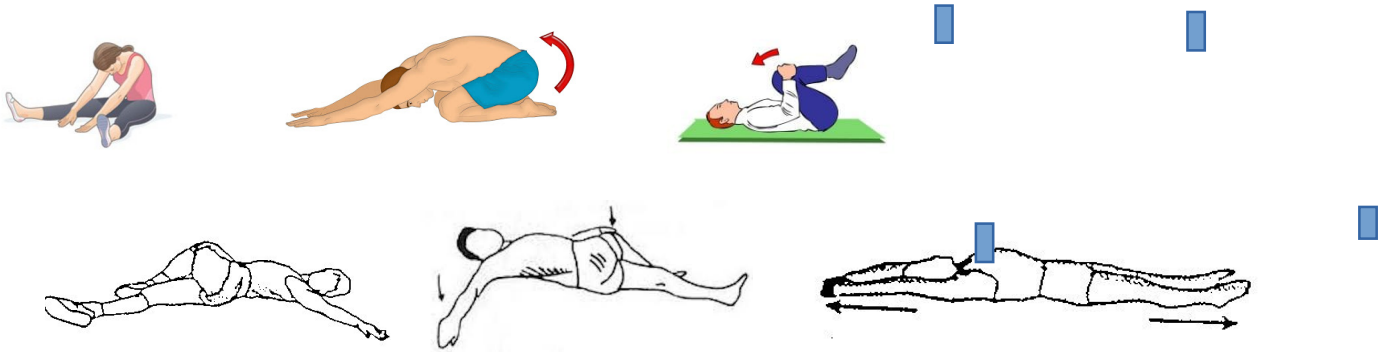
A réaliser tous les matins

- 5 fois le tour du jardin en trotinant.
- 2 fois le tour de jardin en marchant.
- 1 fois le tour du jardin en levant les genoux.
- 1 fois le tour du jardin en tape-fesses.
- 5 fois toucher le sol puis sauter le plus haut possible avec les bras vers le haut.
- 10 fois sauter pieds joints d'un objet à un autre (1m d'espace), s'aider de ses bras (voir image).
- 3 fois monter-descendre des escaliers en marchant.



Retour au calme :

Maintenir chaque position durant 20 secondes.



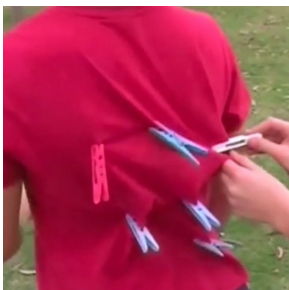
Jeux pour bouger !

Jeu 1 : Jeux de Cirque

- Jongler avec des objets.
- Maintenir son équilibre sur différents objets.
- Hula hoop.
- Corde à sauter (faire le plus de sauts en 1 minute).

Jeu 2 : Deux voleurs

- Jeu qui doit se faire à deux ou plus.
- Accrochez 10 pinces à linge à un t-shirt que vous aurez enfilé au-dessus de vos vêtements.
- Au « top », vous devez voler les pinces à linge de votre adversaire sans qu'il ne prenne les vôtres.
- Le gagnant est celui qui a réussi à voler toutes les pinces à linges de son adversaire.



Jeu 3 : Course d'objets

- Papa ou maman détermine une liste d'objets à trouver.
- Au top, vous avez 5 min pour retrouver et rapporter tous les objets de la liste.

Jeu 4 : La quille d'eau

- à faire dans le jardin.
- Deux joueurs en lice , possédant chacun une bouteille d'eau remplie sans bouchon devant lui.
- Les joueurs sont situés à 5m de distance.
- Chacun à leur tour, les joueurs tentent de renverser la bouteille d'eau de leur adversaire en tirant au pied dans un ballon.
- Si la bouteille tombe, le joueur a le droit de la redresser mais elle aura perdu de l'eau.
- Le gagnant est celui qui arrive à vider la bouteille d'eau de son adversaire.



Jeu 5 : Le parcours du combattant

- Réaliser un parcours dans la maison ou dans le jardin où vous devez sauter, enjamber, grimper, ramper, etc.
- Toute la famille doit le faire, le gagnant est celui qui le réalise le plus vite.

Jeu 6 : Chasse au trésor

- Papa ou maman réalise une chasse au trésor. COMMENT ?

- 1). Démarrer avec un message indiquant une pièce et un objet à trouver. Exemple : « Vous devrez chercher dans la cuisine un objet dans lequel maman fait de la soupe (casserole).
- 2). Dans celui-ci, se trouvera un autre petit mot avec un défi à l'intérieur. Exemple : Faire goûter à l'aveugle du chocolat ou ketchup. L'enfant doit deviner ce que c'est.
- 3). Une fois trouvé, l'enfant obtient un indice sous forme de devinette pour trouver le prochain défi. Exemple : « Je suis un véhicule à deux roues. Je n'ai pas de moteur. On me fait avancer en pédalant. » (Vélo)
- 4). L'enfant doit trouver la solution , puis se diriger vers l'étape suivante (ici le vélo du garage). Un nouveau défi sera caché sur ce vélo.
- 5). Vous répétez ce schéma plusieurs fois jusqu'à ce que la devinette amène au trésor (bonbons , ou autre). Exemple : « Là où tu te reposes réside le trésor » (en-dessous du lit).

Jeu 7 : Circuit d'obstacles

- Réaliser un circuit avec différents obstacles.
- Réaliser ce circuit avec une balle en guidant : avec les pieds/ou avec un doigt/ou avec la tête/ou avec le coude.
- Réaliser ce circuit avec une raquette et une balle en équilibre dessus sans la faire tomber.
- Réaliser ce circuit sur un pied ou les deux pieds attachés.
- ETC ETC

Jeu 8 : Le fil d'Ariane

- Prendre une petite corde, un fil TRES LONG (50m).
- Accrochez le fil et le faire passer un peu partout en changeant de pièce ou dans le jardin.
- Bandez les yeux des enfants.
- Ils doivent faire le parcours du fil en le tenant, l'enfant devra donc faire appel au sens du toucher plutôt que celui de la vue étant donné qu'il aura un bandeau devant les yeux.



Défis à réaliser :

Défi 1 : Tourner un clip vidéo

- Choisir une musique qui bouge.
- Monter une chorégraphie, seul ou à plusieurs, sur la musique.
- Filmer votre performance.



Défi 2 : Scènes de films

- Trouver des scènes de films ou de dessin animé à refaire.
- Faire une photo comparative en étant déguisé pour copier la scène du film/dessin animé.

EXEMPLE :

Et je suis sûr que vous êtes capables de faire mieux !

