

MOTRICITE : Un peu d'activité physique !

En ces temps de confinement, pas évident de se dépenser... Pourtant les enfants en ont un grand besoin, vous en prenez pleine conscience !

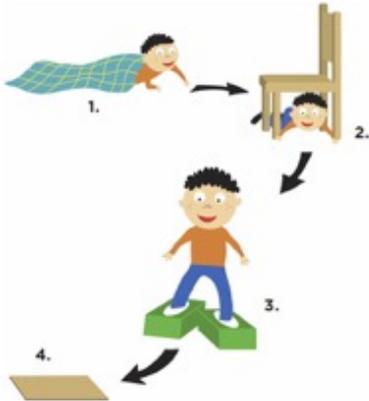
Voici quelques pistes :

LE PARCOURS D'AVENTURIER :

Tu es enfermé dans la maison alors utilise le mobilier de la maison pour te faire un parcours : chaises, table, banc, canapé, coussins, couverture...

L'objectif étant de pouvoir enchaîner les actions :

Marcher, sauter, enjamber, rouler, ramper, se faufiler...



Le lendemain on peut réinstaller le parcours mais en ajoutant une variante/difficulté :

- ⇒ Réaliser le parcours en un temps chronométré
- ⇒ Réaliser le parcours avec un objet à transporter
- ⇒ Faire le même parcours mais en sens inverse ou en marche arrière

Pour les familles qui ont un jardin, la confection du parcours sera plus aisée et vous pouvez surtout varier les activités... jeux de ballon à faire rouler, à attraper, à lancer sur une cible, faire rebondir, faire un parcours pour la trottinette ou le vélo, faire un cache-cache dans le jardin, ou faire un parcours codé avec des objets cachés à retrouver etc...

Voici en plus un petit panel d'activités en intérieur :

LE PONT :

Avec l'aide d'un adulte, l'enfant va alternativement passer SOUS le corps de l'adulte puis AU-DESSUS (verbaliser les actions pour fixer le vocabulaire spatial). En plus, l'adulte fait du sport !



SOUS



AU DESSUS

LA BALANCOIRE :

L'enfant est allongé sur le dos sur un tapis. Une réserve d'objets (peluches, est placée à ses pieds et une bassine ou un grand saladier est placé au-dessus de sa tête.

Il doit attraper les objets entre ses pieds et les déposer dans la bassine au-dessus de la tête...

On peut jouer à plusieurs enfants et faire une course de rapidité...



SAUTER :

Avec une grande baguette, faites un geste rotatif. Votre enfant devra éviter de toucher la baguette en sautant à chaque passage. A vous de doser la rapidité.



LES BALLONS SANS FIN :

L'enfant est allongé sur le dos et il a les jambes repliées en forme de chaise. L'adulte a besoin de 2 ballons qu'il va faire rouler sur les jambes de l'enfant alternativement... L'enfant attrape le 1^{er} ballon qu'il envoie à l'adulte et ainsi de suite...



Sans oublier les activités d'expression corporelle en famille pour relâcher un peu la tension ambiante

