



Fiche n°1

Séance enfants

Mardi 24 mars 2020

Sportez-vous bien chez vous

Sport pour les maternelles. A faire dans le jardin ou dans la maison.

La marche des différents animaux (les parents font les exercices avec les enfants, c'est plus rigolo)

Pour que cela soit plus agréable vous pouvez le faire en musique (l'araignée Gipsy, un éléphant qui se balançait, le roi lion etc...) N'hésitez pas à demander à votre enfant les animaux qu'il connaît et à vous montrer comment ils se déplacent.

1- L'éléphant

L'enfant se déplace vers l'avant en avançant sa main droite et sa jambe droite en même temps, puis main gauche et la jambe gauche.

2 – L'araignée

Je m'assoie par terre, je pose mes mains et mes pieds puis je lève mes fesses et je me déplace

3 – La grenouille

Position accroupi, je fais des petits sauts vers l'avant

4 – Le lion

A quatre pattes, j'avance en étirant mes mains loin devant comme le fait le lion avec ses pattes.

5 – La cigogne

Je suis debout, je lève mon genou, je tiens en équilibre puis je vais chercher loin devant pour poser ma jambe.

6 – Le kangourou

Je suis debout, les mains devant le torse et je saute en me déplaçant à pieds joints.

Voici un Lien pour quelques idées : <https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o&>

Pour les CP et CE1 voici quelques idées d'activités sportives à faire à la maison

Vous pouvez faire des parcours slalom à l'aide de bouteilles, le but sera de ramper, éviter les obstacles, rester en équilibre à chaque obstacle. Ajouter des chaises au parcours et passer une fois au-dessus puis une fois en dessous, en variante des parcours vous pouvez ajouter une finalité au parcours (une addition, un morpion, compléter les paroles d'une chanson).

Voici une vidéo avec quelques idées pour faire du sport avec ses propres jouets :)

<https://www.facebook.com/lelemimi/videos/10221590603979630/UzpfSTEyMjc4OTM1MTY2ODk1MTo1Njc5MDMyNzcxNTc1NTQ/>

Pour les élèves du CE2 au CM2

Vous pouvez privilégier les activités à base de cardio comme des sauts sur places, suivi de 10 squats (faire semblant de s'asseoir sur une chaise et se relever) puis 6 pompes. Ils peuvent effectuer ce circuit plusieurs fois, et finir en rampant sous des chaises.

Vous pouvez aussi leur faire effectuer des burpees (un squat, suivi d'une pompe et d'un petit saut) et après le burpees, lancer une balle dans un panier ou une cible. Vous pouvez également varier en tapant dans la balle au pied dans un but ou en visant une cible.