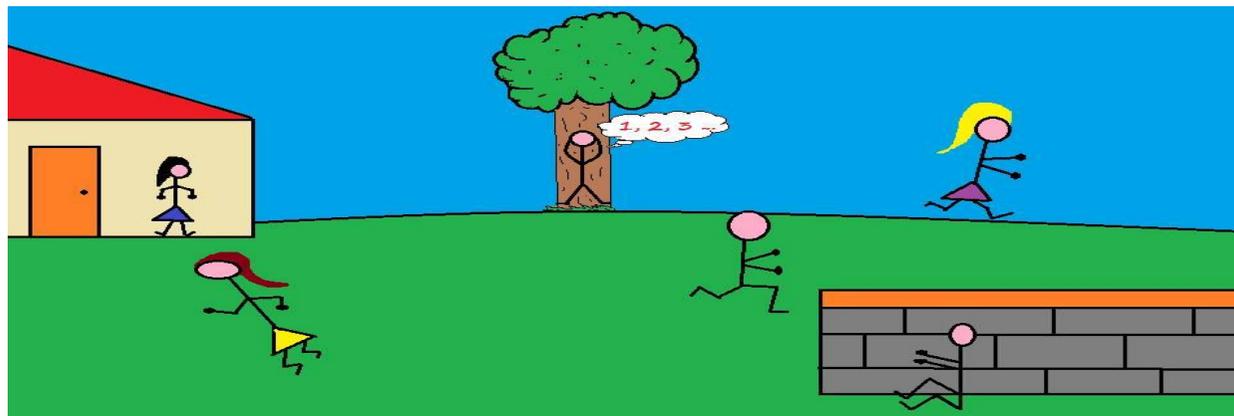


Les Maternelles et les CP

3.2.1... Caché!

Le légendaire jeu du cache-cache en famille... mais avec des règles supplémentaires.

Désigner le loup, puis mettre une minuterie de 30 secondes, à la fin du compte à rebours le loup part à la recherche des moutons.. mais pour se déplacer il devra le faire soit à 4 pattes, soit accroupis, soit en saut de grenouille, en saut de kangourou etc... afin de se dépenser un maximum !



Pour les CE1 - CE2

Le maître d'orchestre :

Vous pouvez le faire en famille, très simple il y a un chef d'orchestre c'est donc lui qui dirige, les autres participants doivent imiter celui-ci.

Exemple : Si le chef d'orchestre saute sur place, tout le monde saute sur place.

Laissez place à votre imagination, vous pouvez faire des mouvements gymniques, ou alors un parcours dans la maison.

Pourquoi pas inventer une chorégraphie !!

Les CM1 - CM2

Le gainage :

De la position 1 à 4, les temps de travail proposés sont les suivants :

20 à 25 secondes de contraction

6 à 8 répétitions

2 à 3 séries

Le temps de récupération entre les répétitions est égal au temps de travail Le temps de récupération entre les séries est de 2 minutes

