

Les Maternelles

Je me déplace comme un super héros...



Superman
je saute sur place avec
le poing en l'air



Spiderman
je me déplace comme
l'homme araignée



Hulk
je saute le plus haut possible
puis je m'accroupis

Pour les CP et les CE1 et CE2

Le jeu des mimes

Pour les CP et CE1

Lister auparavant plusieurs actions afin que pendant que l'enfant essaye de mimer, il soit en mouvement.
Vous pouvez vous servir des héros des dessins animés, des animaux, ou des actions du quotidien...

Pour les CE2

Les enfants peuvent mimer des métiers, des sports etc..

Ensuite l'enfant doit vous faire deviner un maximum d'action, tout en étant en mouvement et en se dépensant.



Pour les CM1 ET CM2

Le jeu de la pioche

Effectuer une pioche avec des papiers de 1 à 10

Puis une seconde pioche avec le signe + , le signe - , le signe X

Puis une troisième pioche avec : montée de genoux, talons fesses, abdos, pompes, burpees, Jumping jack (ou autres exercices selon vos idées)

Le but du jeu étant de piocher un papier avec un numéro, puis un signe (addition, soustraction, multiplication), un autre chiffre.. l'enfant doit effectuer le calcul puis finir par piocher l'exercice..

exemple :

je pioche le numéro 5

je pioche le X

je pioche le 3

$$5 \times 3 = 15$$

je pioche l'action :pompes

je dois donc effectuer 15 pompes