

ACTIVITES PHYSIQUES

Voici plusieurs idées d'activités physiques pour vos enfants.

Le défi de la croix

Matériels : une craie ou de quoi écrire par terre, une surface plane

Voir la démonstration sur :

<https://www.facebook.com/usep.loiret.1/videos/872688479825279/>

Acrogym : figures à réaliser

Lien : <https://www.instagram.com/p/B-HBUopqyNe/>

Le jeu de l'oie de la forme

Matériels : feuille jointe à imprimer, un dé

Lancer

Matériels : des paires de chaussettes (ou des petits sacs), un cerceau ou une boîte ou faire une cible à la craie.

Consigne : lancer les paires de chaussettes dans le cerceau

Au départ, en fonction de vos enfants, reculer plus ou moins le cerceau.

Lorsque votre enfant a réussi à lancer 3 paires sur 5 dans la cible, reculez la cible d'un mètre.

Idée de parcours dans le jardin ou sur une terrasse.

Echauffement : courir 1 à 2 minutes doucement ; échauffer les articulations : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets ; tenir 15 à 20'' sur un pied (fermer les yeux pour rendre l'exercice plus dur)

Parcours : espace plat, délimiter avec un point de départ et un point d'arrivée à 10 m

But : enchaîner les exercices ci-dessous sur 10m, revenir en courant doucement. Choisir 5 exercices ci-dessous pour faire un parcours. Répéter le parcours 3 fois, récupérer 2 minutes entre chaque parcours.

Exercices à choisir : sauter à pieds joints, à cloche-pied (droit sur 10m puis gauche sur 10m), pas chassés (un côté sur 10m, l'autre côté sur 10m), talon fesse, marcher en canard, le pas d'éléphant (à 4 pattes mais sur les mains et les pieds, les genoux ne touchent pas le sol), se déplacer jambes tendues...

Faire varier en fonction de vos enfants : le nombre d'exercices par parcours, le nombre de parcours à faire, la longueur du parcours