

Agir s'Exprimer Comprendre à travers les activités physiques :

Sauter :

Vous pouvez proposer à votre enfant des situations en fonctions des objets et mobiliers à votre disposition.

Sauter par-dessus des bâtons trouvés dans votre jardin

Sauter en contre-bas : en sautant d'une chaise, d'une caisse (en votre présence)

Sauter d'un carreau de carrelage ou dalle de terrasse à une autre, ou une sur deux

Sauter à cloche pied d'un point à un autre (en se tenant à un mur si besoin)

Sauter à pied joints d'un point à un autre, d'un carrelage sur un autre...

pour mardi 24 mars : Possibilité de combiner les différentes situations pour réaliser un parcours

lancer :

avec un ballon :

sit 1 lancer dans un panier de plus en plus éloigné



sit 2 lancer par-dessus (une chaise, un muret, le fil à linge...)

sit 3 lancer dans une cible au mur (vous pouvez fixer des feuilles de couleur sur un mur)



l'exercice pourra être repris avec différents objets qui peuvent être lancés (ex : sac lesté, anneaux, balle, ...)

sit 4 jeu du château : placer 4 quilles (ou bouteilles plastiques lestées) dans une zone tracée au sol

il faudra lancer les ballons pour faire tomber les quilles (tours du château). On peut varier la distance pour lancer, le nombre d'essais.

jeux de passe avec le ballon :

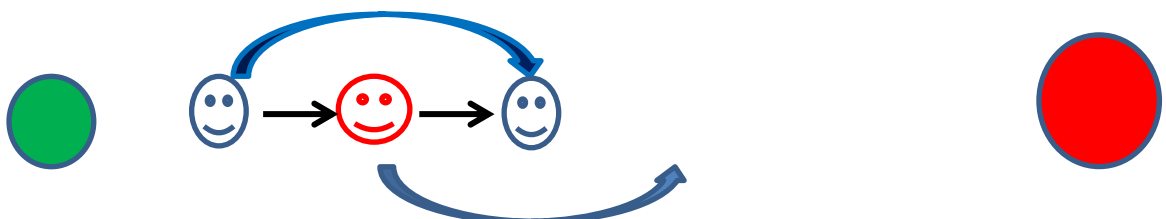
faire des passes à deux :

en faisant rouler le ballon entre les deux joueurs assis jambes écartées

main à main ;

avec rebond au sol

« jeu de la chaîne » :



On part d'un point (vert) on passe le ballon et on se déplace pour se rapprocher à chaque lancer de l'arrivée (rouge).