

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

<p>Fais 10 sauts de grenouilles</p>	<p>Rampe comme un serpent</p>	<p>Assied toi par terre puis relève toi 10 fois de suite le plus vite possible</p>	<p>Cours 5 fois autour de la table</p>	<p>Saute 5 fois sur un pied puis 5 fois de l'autre pied</p>
<p>Tiens la position du cobra</p> 	<p>Etire tes deux bras comme si tu voulais toucher le plafond en comptant jusqu'à 10</p>	<p>Fais un tour de table en marche arrière</p>	<p>Tiens en équilibre sur une jambe le plus longtemps possible</p>	<p>Réalise 10 sauts pieds joints</p>
<p>Maintiens la posture de l'arbre le plus longtemps possible</p> 	<p>Déplace toi à 4 pattes d'un point à un autre</p>	<p>Pose un livre sur ta tête puis garde le ainsi en équilibre le temps de compter jusqu'à 10</p>	<p>Touche le bout de tes pieds sans plier les genoux puis relève toi 5 fois</p>	<p>Allonge toi sur le dos puis pédale comme si tu faisais di vélo</p>

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

<p>Tiens en équilibre en tenant ton pied</p> 	<p>Saute le plus loin possible</p>	<p>Galope comme un cheval</p>	<p>Place une petite balle sur une cuillère puis déplace toi en tenant la cuillère sans faire tomber la balle</p> 	<p>Lancer et attraper la balle 10 fois sans la faire tomber</p>
<p>Lance un petit sac lesté (ou autre objet) dans une caisse. Réussir au moins 5 fois sur 10 lancers</p>	<p>Réalise la posture du chien</p>  <p><i>La posture du Chien</i></p>	<p>Coure sur place en comptant jusqu'à 10</p>	<p>Fais un tour de table en marchant sur la pointe des pieds</p>	<p>Fais un tour de table en marchant sur les talons</p>
<p>Réalise la posture de l'arc</p>  <p><i>La posture de l'Arc</i></p>				

L'alphabet de la forme

Objectifs:

- exercer différentes actions motrices
- Reconnaître et nommer les lettres de l'alphabet

→ Imprimer en recto verso de manière à avoir sur le recto une lettre de l'alphabet et sur le verso un exercice à faire puis découper les cartes. Il est possible de reproduire facilement le jeu sur des morceaux de papier si vous n'avez pas d'imprimante.

→ Faire piocher une carte à votre enfant puis demandez lui de nommer la lettre qui y figure. Lisez lui la consigne qui figure au dos puis demandez lui d'appliquer cette consigne. Piocher une autre carte puis procéder de la même façon avec les autres cartes.