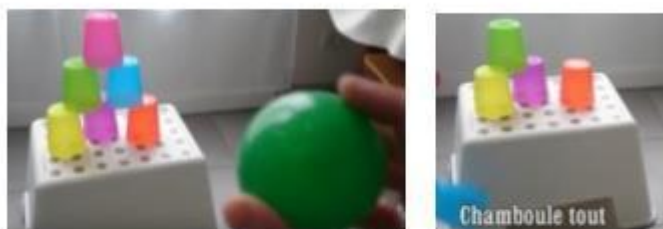


Activités motrices à la maison

Jour 1 :

- Temps de mise en activité (échauffement)
Il s'agit de préparer votre enfant à entrer en activité en douceur par le biais d'une comptine dansée : Jean petit qui danse
<https://www.youtube.com/watch?v=9lh67sZklRo>
Il s'agit de suivre les instructions données par la chanson en mettant progressivement les parties du corps en activité
- Temps de motricité :
Il s'agit de travailler l'action motrice suivante au travers de différents ateliers : **lancer**

1. « Le chamboule tout »



2. Viser et lancer un objet



3. Choisir une couleur, viser, lancer



→ Atelier 1 : Il faudra à l'aide d'une balle, d'une paire de chaussettes mise en boule ou autre faire tomber la totalité des verres en moins de lancers possibles

→ Atelier 2 : Il faudra lancer un anneau ou autre objet pouvant convenir (assiette en carton évidée par exemple) et comptabiliser le nombre de points obtenus sur 3 lancers par exemple. Je vous conseille pour les gobelets les plus proches d'inscrire le nombre 1 sur le papier posé à côté, le nombre 2 pour les cerceaux un peu plus loin et le nombre 3 pour les cerceaux les plus éloignés.

→ Atelier 3 : Viser un objectif puis lancer

Il s'agit de lancer une balle dans le gobelet préalablement désigné par votre enfant : « je vais lancer dans le gobelet rose », ...

- Retour au calme.

Jour 2 :

Lors de ce deuxième jour, reprendre les différentes phases de l'activité énoncée pour le premier jour en mettant au défi votre enfant d'améliorer ses résultats par rapport au jour précédent.

-