



L'Education physique des p'tits loups confinés



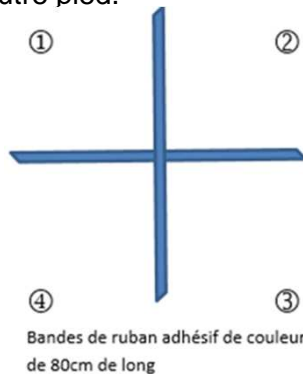
Bouger à la maison défi n°2

•L'entrainement

Sauter à pieds joints par-dessus une ligne : sur le côté, en avant, en arrière.



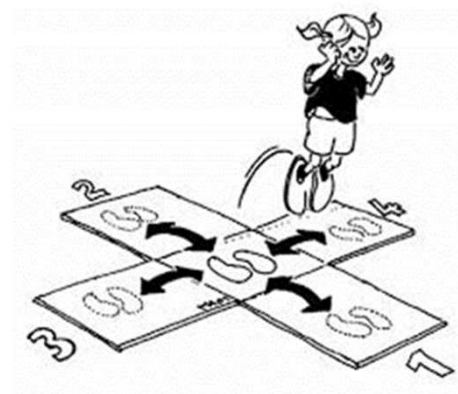
Sauter dans les cases de la croix : dans l'ordre 1 2 3 et 4 (on peut remplacer les numéros par des couleurs) ; dans l'ordre en restant toujours dans la même direction (c'est-à-dire sauter une fois devant, puis sur le côté, puis derrière, puis l'autre côté) ; dans la case indiquée par l'adulte, sur un pied, sur l'autre pied.



Suite pour les cycles 2 et 3 : Le saut en croix

Une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions :30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie).

Réaliser alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale).





L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison Défi n°2

• Le défi

En 30 secondes, effectue le plus de sauts possibles en respectant l'ordre des cases (avec la croix simple pour les maternelles, avec la croix à 5 cases pour les cycles 2 et 3).

Après plusieurs essais, communique ton score au maître ou à la maîtresse.

• Le défouloir

Gym direct spéciale junior :

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&feature=youtu.be

Prendre la vidéo à 10 minutes du début.

• Le retour au calme

Le yoga des enfants : la position des petits volets

<https://www.youtube.com/watch?v=w5tUNnNxQj0>

Petit yoga **Les petits volets**

Cet exercice, très apaisant, permet aux enfants de se réchauffer et de détendre leurs yeux après une activité qui sollicite la vue, comme l'ordinateur ou la télévision. À refaire 3 fois de suite.



1 Je frotte mes 2 mains.
Je frotte, frotte bien.
Je frotte, frotte mieux,
je fais comme deux petits feux !



3 Il fait bon cette fois
sous ces volets de doigts.
La chaleur se répand.
Qu'on est bien là-dedans !

2 Je ferme mes deux yeux
et je pose sur eux
comme deux petites cuillères,
mes mains chaudes et légères.



4 Puis j'ouvre doucement
mes deux petits volets.
Je soulève mes paupières,
et je dis «bonjour» à tout le monde,
«bonjour» à toute la terre !



Remerciements : Illustrations : Mylène Grégoire

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure