



L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison un défi n°4

• L'entraînement

Pour les maternelles, utiliser d'abord un ballon de baudruche (à frapper et non attraper), puis un foulard ou un sac en plastique.

Pour les plus grands, commencer par les foulards, puis passer aux balles ou chaussettes.

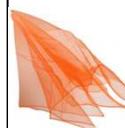
Pour lancer ou attraper les foulards ou sacs plastiques, il faut les tenir en « pince » comme sur la photo ci-dessous :



Matériel :



ou



ou



ou



ou



Pour fabriquer ses balles de jonglage :

<https://www.youtube.com/watch?v=HeTGfy-ut5o>

Quand un exercice est réussi 5 fois de suite, on passe au suivant.

1 Lancer d'une main l'objet (un peu plus haut que la tête) et le rattraper de la même main. Idem avec l'autre main.

2 Lancer main droite (MD) et attraper main gauche (MG), puis lancer MG et rattraper MD.

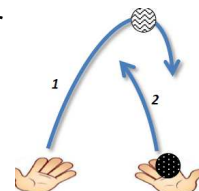
3 Lancer d'une main, et avant de rattraper; frapper dans ses mains ; toucher ses genoux ; faire un tour sur soi, frapper cuisses et mains ...

4 Lancer MD par-dessous la jambe droite et rattraper MG puis lancer MG par-dessous jambe gauche et rattraper MD,

5 Un objet dans chaque main : lancer verticalement les deux objets en même temps et les récupérer en même temps (= en colonne)

6 Un objet dans chaque main : MD lance; quand l'objet est au sommet de sa trajectoire, MG lance ; puis MD rattrape et enfin MG rattrape (=en cascade)

7 Pour les plus forts : un objet dans chaque main, toujours lancer en cascade, mais on lance d'une main et on rattrape de l'autre.





L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison défi n°4

• Le défi

Défi 1 :

En 30 secondes, réaliser le plus de fois possible l'enchaînement suivant :

Lancer l'objet de la main droite au dessus de la tête, tourner sur soi, le rattraper de la main gauche, puis le lancer de la main gauche plus haut que la tête, frapper deux fois dans ses mains et le rattraper de la main droite.

Tu peux faire plusieurs essais et garder le meilleur score.

Défi 2 :

Fais une photo de toi en train de jongler, déguisé en clown.

Envoie à ton maître ou ta maîtresse ton score et ta photo.

• Le défouloir

Aujourd'hui, on s'essaie à la danse avec Camille et Thomas :

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t>

Si on veut finir avec quelque chose de plus dynamique :

<https://www.youtube.com/watch?v=k1ihucT7vw4&list=PLf4zPmtd1hbASWatlYGsYIIWluQHU9DWI&index=5>

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure



L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison défi n°4

- Le retour au calme

<https://www.youtube.com/watch?v=YXUuyIMgK4Q>

L'archer

La posture de l'archer améliore considérablement la concentration et l'estime de soi.



1 Tu es debout, bien droit, sans être raide. Les bras tout détendus le long du corps.



2 Tu te prépares à devenir un archer, beau et courageux. Tu écarter les bras pour préparer ton arc.



3 Tes jambes sont un peu écartées pour être plus solides. Tu plies ton bras droit, et tu relèves ton coude à la hauteur de tes épaules. Le pouce et l'index se touchent pour pincer la corde de ton arc imaginaire.



4 Tu te tournes sur le côté gauche en pivotant un peu le pied. Ton bras gauche est toujours bien tendu, ton regard fixe un point au loin. Tu prends une grande inspiration en étirant ta flèche vers l'arrière.



6 Puis, tu reviens, bien droit, bien fier. Ta cible a été touchée car tu as bien visé. Tu respires tranquillement avant de recommencer de l'autre côté !



5 Ton regard ne lâche pas la cible au loin. Ton genou gauche se plie légèrement et tchac, tu lâches ta main droite. La flèche fend l'air, pendant que toi, tu expires tout l'air qui est en toi.

Texte : Elisabeth Soumain. Illustrations : Olga Green. Pomme d'Apr n°575

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure