

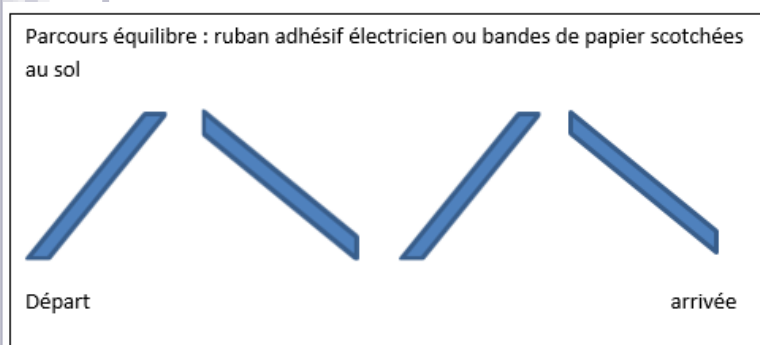


L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison un défi n°5

• L'entraînement



Matériel :



Suivre le parcours, en marchant uniquement sur les bandes au sol :

- en faisant des petits pas, puis des grands pas
- en marche arrière
- en tenant le genou en l'air 2 ou 3 secondes à chaque pas
- à cloche-pied sur pied droit puis sur pied gauche
- en ayant un gobelet posé sur la main droite, puis sur la main gauche, puis un sur chaque main
- en ayant un gobelet posé à l'envers sur la tête.

• Le défi

Parcours du défi équilibre :



En 2 minutes, transporte le plus de gobelets possible en équilibre sur ta tête jusqu'à la caisse en slalomant entre les bouteilles.

Si le gobelet tombe, il faut retourner au départ.

Chaque membre de la famille essaie.

Après plusieurs essais, tu envoies à ton maître ou ta maîtresse ton meilleur score.

Pour les plus forts, on peut le faire à cloche-pied.



L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison défi n°5

• Le défouloir

Rester en forme avec ses enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=aBGF1p2X3jE>

• Le retour au calme



Plante tes pieds dans le sol et relâche tes bras le long du corps.



Ecarte tes jambes l'une de l'autre en gardant tes bras collés à ton corps. Tes jambes sont bien toniques.



Lève tes bras en écartant bien tes doigts. Tout en toi commence à briller.



Ferme les yeux et monte doucement sur la pointe de tes pieds. Voilà, tu es une merveilleuse étoile qui scintille dans le ciel.



Redescends tout doucement sur tes pieds.



Relâche tes bras et ouvre tes yeux.



Resserre tes pieds. Respire bien profondément avant de recommencer.

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure