



L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison défi n° 7

• L'entrainement

1) Au signal, aller chercher le plus vite possible (ou être le premier à rapporter) :

- 3 objets jaunes
- 2 objets verts
- 5 objets rouges
- Etc.

2) Pendant 30 secondes, aller toucher le papier au sol de la couleur indiquée et revenir au centre à chaque fois.

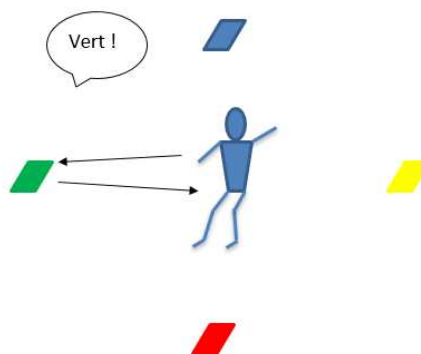
But : toucher le plus de fois possible les papiers désignés pendant 30 secondes, sans se tromper.

3) Au centre, courir sur place en levant les talons derrière.

Consigne : « Pendant que tu cours sur place, je vais t'indiquer deux couleurs. Au signal, tu iras toucher les deux couleurs indiquées, dans l'ordre dans lequel je te les ai données, puis tu reviendras au centre pour continuer à courir ».

Ne pas dépasser 30 secondes, avec un petit temps de repos entre chaque tentative. Essayer ensuite avec 3 couleurs, puis quatre.

Matériel :





L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison Défi n°7

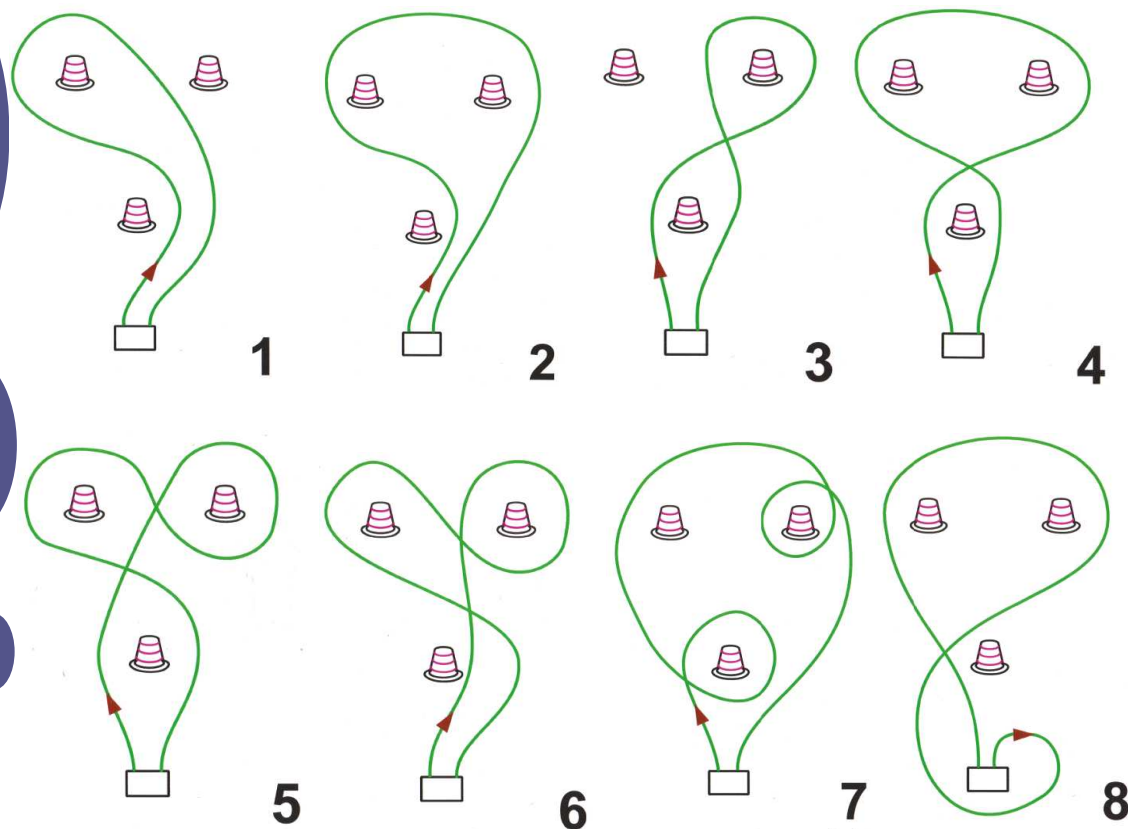
• Le défi

Les parcours mémo (équipe EPS de la Moselle)

Réussir 3 parcours mémo de suite, sans se tromper, en marchant pour s'entraîner, en courant, puis à cloche-pied.
Utiliser les parcours 1 à 4 pour les maternelles.
Consigne : « Je te montre un parcours, tu dois le mémoriser, puis au signal l'effectuer en tournant autour des bouteilles comme indiqué sur le dessin ».
Communique à ton maître ou ta maîtresse les numéros des parcours effectués sans te tromper.



Les parcours :



Réalisé par l'équipe EPS de l'Eure

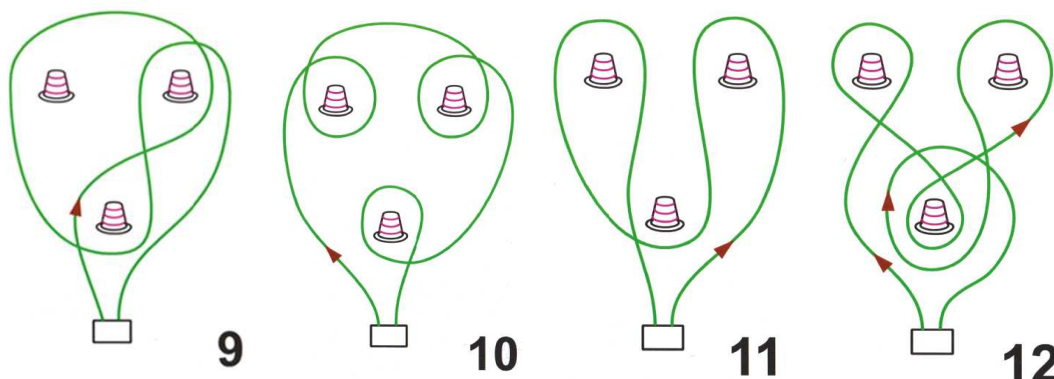




L'Education physique des p'tits loups confinés



Bouger à la maison défi n°7



• Le défouloir

Zumba avec les minions :

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=RD2KgjSoV2PTA&index=2>

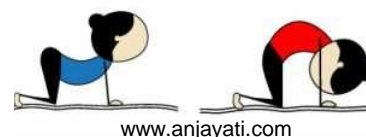
• Le retour au calme

Assis sur un tapis, ou par terre : **Posture du lotus**
Croiser les jambes, étirer la colonne et placer la tête droite.
Déposer les mains sur les genoux et fermer les yeux.



Prendre de profondes inspirations. Inspirer profondément et expirer afin de faire gonfler lentement et généreusement le ventre. Rester dans cette posture pendant 2-3 minutes.

Le chat : À partir de la posture de départ, déposer les mains au sol et se placer dans la posture à quatre pattes. Inspirer profondément et diriger le regard vers le ciel. Expirer et placer la tête entre les bras, le dos rond (répéter 5 fois).



Se relever lentement, en déroulant la colonne petit à petit, jusqu'à lever les mains le plus haut possible, en se grandissant le plus possible en expirant.

Réalisé par
l'équipe EPS
de l'Eure

