

Activités motrices à la maison

DEPLACEMENTS

Se déplacer comme un animal : éléphant (pose simultanée d'une main et d'un pied), comme une araignée (ventre vers le plafond), comme un crabe (sur le côté), comme un lapin ou oiseau en sautillant (à quatre pattes, sur 2 pieds), comme un serpent en rampant.

Demander à votre enfant de s'immobiliser 3 secondes dans la posture de l'animal, sans bouger et de chercher d'autres animaux à imiter et vous essaierez de deviner de quel animal il s'agit.

Vous pouvez partager les photos et nous les envoyer.

Jacques a dit : suivre les consignes du meneur, exemples : Jacques a dit de lever le bras, de poser le bras droit sur la tête, de plier la jambe droite, de tourner ...

1, 2, 3 soleil : s'immobiliser dès que le meneur se retourne, en se retournant le meneur peut indiquer la position à maintenir.

EQUILIBRES :

Jeu de la "Tortue" : mettre l'enfant à 4 pattes et lui poser une "carapace" sur le dos (coussin ou oreiller...) et lui demander de se déplacer sans faire tomber la carapace. Variantes : franchir des petits obstacles, contourner des obstacles (une chaise, une couverture...)

Jeu du serveur : l'enfant porte un plateau sur sa main tendue, l'adulte pose sur le plateau un verre en plastique, une cuillère....qu'il doit ensuite déposer sur une table sans renverser.

Sources : http://ecmat.eklablog.com/activites-motrices-a-la-maison-a183812854?fbclid=IwAR1tyKx1Nd-usxM0i8SnaddF44QD6fm_Hcl0h-moWE1zti8xN5iovE_-54

D'autres idées à adapter selon l'âge de votre enfant:

<https://www.facebook.com/lelemimi/videos/10221590603979630/>