

SPORT A LA MAISON

Tranche d'âge : de 6 à plus de 10 ans

Objectifs de la séance : s'échauffer pour une mise en activité rapide, ludique et autonome à la maison

Déroulement :

Consignes N°1 : la course à faible allure

- Courir dans tous les sens sans se toucher (nombre de personne 2 ou plus selon l'espace disponible)
- Utiliser tout l'espace du salon (jardin) si possible

Consignes N°2 : la montée de genoux

- En utilisant ses bras pour s'équilibrer, monter les genoux au-dessus de la hanche
- Au signal "top" donner par le parent, repartir en courant.

Consignes N°3 : les talons fesses

- Réaliser le plus de talons fesses possibles durant 35. Seconde"

Consignes N°4 : Départ debout : flexion du genou gauche ainsi que du genou droit

- Plier la jambe gauche pour toucher (la bouteille d'eau à gauche puis revenir en position debout, une fois en position debout fléchir la jambe droite pour toucher la bouteille d'eau côté droit puis terminer en position debout comme au départ)

- Durée : 45s"

Consignes N°5 : le cou

- Faire de grands cercles lentement
- Réaliser 5 mouvements dans un sens puis dans l'autre

- Consigne n°6 : Prendre une règle, manche à ballet, corde, bâton (possibilité de faire sans)

Séance jeux

Consigne avec des variante selon le niveau de classe (CP, CE1, CE2, CM1, CM2)

(CP/CE1) : représenter des animaux ou toucher des couleurs qui ce situe dans la maison le plus rapidement possible avant la fin du signal "top"

- Avec des chiffres qui représente un mouvement à effectuer (CE2)
- Avec le début d'une lettre qui représente un animal ou un mouvement corporel à produire (CM1) " lettre A par exemple = Abdo
- Avec des chiffres qui représente un objet à toucher dans la maison (1 = toucher la table, 2= toucher la chaise, 3 toucher la télécommande, 4 = toucher le tapis ou la couette, 5 = le lit ou le canapé (CM2)

Objectif : Réaliser la tâche ou le mouvement correspondant au chiffre ou la lettre dans un laps de temps impartis. (5s 10s ou 15seconde)

Variante : alterner entre les chiffres et les lettre qui corresponde chacune a une tache ou un mouvement devant être réaliser avant la fin du temps impartis ou du signal qui marquera la fin de la partie.

Celui qui arrivera à réaliser sans se tromper et dans le temps impartie le mouvement ou la tâche demander aura remporter la partie.

Bonne chance à vous et que le meilleur Gagne.