

Activités sportives à la maison

A défaut de pouvoir poursuivre le cycle EPS démarré en période 4, voici quelques idées d'activités physiques pour les maternelles.

En lien avec la Danse	<p>. La marche des animaux : inviter votre enfant à sauter comme une grenouille, à ramper comme un serpent, à galoper comme un cheval, à marcher à 4 pattes comme un chien.</p>
	<p>. Le « Jacques a dit » : votre enfant ne doit réagir que quand vous dites « Jacques a dit ».</p>
	<p>. Le jeu des statues : Mettre en route la musique (musique au choix), votre enfant se déplace selon la consigne donnée : lentement, en marchant, accroupi, en sautant, vite... Quand vous mettez la musique sur pause, il s'arrête.</p>
	<p>. Danser en imitant un animal. Il suffit de donner à votre enfant la consigne : « tu vas danser comme un canard / une abeille / un ours / un chat / un dauphin... » (musique au choix)</p>
Gymnastique	<p>Le yoga des enfants (voir les fiches Pomme d'Api)</p>
	<p>Le lancer de doudous. Prévoir deux cartons avec des peluches ou des chaussettes en boule. Assis l'un en face de l'autre, les 2 personnes doivent se lancer les doudous le plus vite possible (en visant pour que l'autre puisse rattraper le doudou)</p>
	<p>Le jeu du zoo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter accroupis comme une grenouille - Marcher sur la pointe des pieds comme un flamand rose - Marcher à 4 pattes comme un chien (sur les genoux) - Marcher sur les bras et jambes presque tendues comme un éléphant - Faire des sauts comme un lapin - Marcher de côté comme un crabe - Marcher accroupis en se dandinant comme un canard - Faire le papillon assis par terre avec ses jambes croisées que l'on monte de haut en bas - Ramper comme un serpent
	<p>La course aux couleurs Aller chercher en un temps imparti un nombre d'objets d'une couleur donnée. Faire mieux avec la couleur suivante (chronométrer avec le portable)</p>
Parcours de motricité	<p style="text-align: center;"><i>Peut se faire en intérieur ou en extérieur.</i></p> <p>Passer sous une chaise, ramper sous la table, sauter au-dessus d'un tapis... En extérieur, monter sur une chaise puis sauter à pieds joints, sauter au-dessus d'un tuyau d'arrosage... (faire un parcours permettant de grimper, sauter, courir, ramper...)</p>
Jeux avec un ballon	<p>S'entraîner à faire des passes au ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passes à la main - Passes avec le pied <p>(varier la taille du ballon de plus en plus petit – en utilisant un ballon de baudruche, l'activité est réalisable dans la maison sans danger).</p>