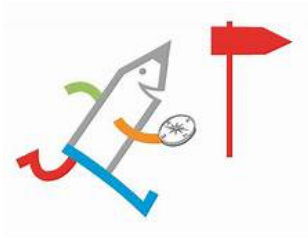


Activités sportives d'extérieur



Une activité de Lancer , Le peluch'athlon :

Il suffit de prendre quelques doudous (ceux que tu as choisi pour le cache-doudou , s'ils ne sont pas trop gros) , et un carton ou une caisse , pour lancer dedans .

Si c'est encore difficile (TPS) , pliez un plaid en deux , pour lancer dessus.

<https://www.youtube.com/watch?v=iKQH9yFnG5s>

Quand tu réussis bien , tu peux prendre des doudous de tailles différentes : de tout petit à ...gros .

Puis , variez avec des balles et ballons .

La course aux habits :

Choisir quelques vêtements trop grands et accessoires faciles à enfiler.

- un grand tee-shirt ou une chemise.
- une veste de sport , ou plus difficile , un short de sport.
- une casquette ou chapeau .
- une paire de baskets ou bottes d'adulte

Avant de faire la course , jouer à se déguiser avec les vêtements.

Et faire le défi en famille ... (On peut juste compter le temps : « 1 . 2 . 3 . 4 ... »)

https://www.youtube.com/watch?v=Fv45ilY_hFY