Semaine du 08/04 au 15/04/2020

Continuité pédagogique : pour bouger et se calmer à la maison

Pour bouger

Les parcours

Sécurité :

- Pratiquez toujours les parcours pieds nus pour éviter de glisser
- Roulez toujours sur un tapis, des coussins, un matelas

Avec l'aide de ta famille, tu peux créer et réaliser un parcours à partir des éléments suivants :

<table>
<tr><td colspan="2">Lancer un objet (petite balle, paire de chaussettes, boulettes de papier…)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">dans une cible (poubelle, seau, bassine, tiroir (du lit, du bureau, …)

</td><td>sur une cible (des bouteilles en plastique vides, une feuille de papier posée au sol…)</td></tr>
<tr><td>au-dessus d'une chaise, d'une table, d'un banc…</td></tr>
<tr><td>sous une chaise, une table, un banc, un tissu…</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">Se déplacer</td></tr>
<tr><td>en suivant une ligne (de carrelage, de parquet), une corde, un chemin de coussins, de peluches
 </td><td>en rampant sous un obstacle, chaise, table, bancs…
 </td></tr>
<tr><td>en marche avant, en marche arrière</td><td>en franchissant un obstacle, chaise, banc, saut à l'envers…</td></tr>
<tr><td>en imitant un animal (grenouille, lapin…)</td><td></td></tr>
</table>

Rouler (**attention à la sécurité**)	
sur le côté 	en avant en arrière

Sauter par-dessus un petit obstacle (coussins, bouteilles…)	**Faire rouler** un objet (paire de chaussettes, boulette de papier) dans une zone autorisée (carreau de carrelage, bande de carrelage, feuille de papier, zone dessinée à la craie (en extérieur)), sous les jambes

[Lien vers un exemple de parcours]

Pour se calmer

La fleur

Tu t'assieds en tailleur, paumes de main, vers le ciel, posées sur les cuisses.

Tu montes les bras par les côtés en inspirant jusqu'à joindre les 2 mains au-dessus de la tête.

Tu descends les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre.

Pour aller plus loin : Tu peux augmenter la durée des mouvements, réaliser les yeux fermés.