



Les activités physiques à la maison



LANCER

Je peux utiliser :

- Des sacs de graines ou les fabriquer
- Des petites balles en mousse (attention ça rebondit)
- Une paire de chaussette roulée en boule



Viser dans une caisse

Posée sur une chaise

Je lance plus ou moins loin

Avec des distances différentes



*Viser dans une caisse
Accrochée à une porte*

Viser dans une caisse, posée au sol

Je lance plus ou moins loin, avec des distances différentes



FAIRE ROULER



FAIRE DES PASSES



Lancer dans les mains (*viser juste*)

Attraper d'un seul coup

Se mettre plus ou moins loin

Je peux utiliser :

- Des bouteilles en plastiques
- Des rouleaux de papiers toilettes ou sopalin
- Des balles en mousse
- Un ballon en mousse



Faire rouler

Faire tomber les quilles comme au bowling

L'ÉQUILIBRE



Je peux utiliser :

- Une boule de papier aluminium
- Une balle de ping pong
- Une cuillère à soupe



Mettre la boule de papier aluminium dans la cuillère

Marcher en évitant les obstacles, garder l'équilibre

Ne pas faire tomber la boule de papier aluminium de la cuillère

LA DANSE



écouter de la musique, danser



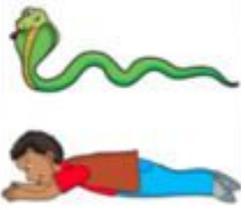
quand la musique s'arrête

je fais « la statue »

LES DÉPLACEMENTS

Je me déplace de différentes manières

Je rampe



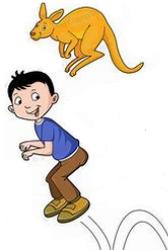
Comme un serpent

Je me déplace



Comme un zèbre

Je saute



Comme un kangourou

Je me déplace
Comme un cobra



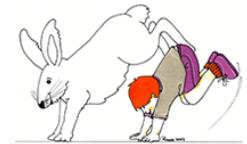
Sur les genou

Je saute



Comme une grenouille

Je saute



Comme le lapin

Je marche



Comme un canard

J'imité



L'oiseau

Je marche comme un chat



Jambe et bras tendu

Je marche



Comme un ours

Je me déplace



Comme le crabe

J'imité



Le flamant rose