

Motricité, mardi 28 avril et mercredi 29 avril 2020

Entrée en activité : Debout, on respire lentement par le nez 10 fois et on souffle bouche ouverte.

- Toujours debout, on s'étire très haut quand on inspire, et on s'enroule en faisant le dos tout rond quand on souffle, 10 fois encore.



Réveil du corps : Aujourd'hui, on va se frictionner chaque partie du corps de la tête aux chevilles. Puis on s'assoit et on fait tourner les chevilles bien dans tous les sens. Et on réveille les genoux en tendant les jambes, pliant les jambes plusieurs fois.

équilibre :

1 : Marche sur les pointes de pied en avant, 10 pas puis en arrière 10 pas.



2 : 10 pas sur les talons en avant et 10 pas en arrière



3 : Assis, on lève les pieds et les mains et on essaye de tenir l'équilibre sur les fesses



4 : tenir l'équilibre sur un pied en comptant jusqu'à 7 ou 10 ? Puis sur l'autre pied. 5 fois de chaque côté.



4 : Toujours sur demi-pointe, se tourner lentement sur la droite, puis sur la gauche 10 fois



les sauts :

1 : Saut de la grenouille. On part accroupi et on essaye de sauter haut comme une grenouille. 10 sauts



2 : Monter sur un banc, un tabouret bien stable, une marche et sauter. **Attention de bien choisir quelque chose de bien stable avant de monter dessus.**



3 : Sauter haut, pieds joints, 10 sauts



4 : sauter à cloche pied. on saute 2 fois sans poser le pied droit. On pose les 2 pieds puis on essaye de sauter 2 fois sans poser le pied gauche.

plusieurs fois de chaque côté.



5 : la rivière : on pose les deux bâtons au sol, espacés de 50 cm à 80cm pour les plus grands. On se place à 5 pas, on court et sans s'arrêter on saute la rivière. On essaye au moins 5 fois. Quand on réussit, on peut écarter un peu les bâtons **mais il faut toujours arriver sur ses pieds.**



On souffle puis on refait chacun des exercices d'équilibre, puis de saut.

Retour au calme : On s'allonge par terre, on ferme les yeux. On revoit derrière ses yeux fermés toute notre séance de motricité. On la raconte en chuchottant, tranquillement. On termine en se disant doucement un petit bonheur du jour. _