

Motricité, jeudi 30 avril et lundi 4 mai 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 faire tourner lentement la tête, puis les épaules, les bras, les poignets. On tourne tout le corps à droite, à gauche sans bouger les pieds. On fait tourner la taille, les genoux, les chevilles. On termine assis en faisant tourner les pieds dans tous les sens.

équilibre :

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



2 : 2quilibre sur 1 pied. on compte jusqu'à 10 ?



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 on essaye de lever le genou et de le tenir



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 : On sautille. C'est 1 cloche pied droit, un cloche pied gauche en avançant. Il faut bien rebondir sur chaque pied. C'est difficile au début



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. _