

Éducation Physique à la maison

Cycle 1- Maternelle PS MS GS

Vos enfants ont besoin de bouger énormément mais aussi de varier leurs mouvements et d'enrichir leurs capacités motrices. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux non structurés et actifs tout en prévoyant une foule d'activités simples et amusantes qui les motiveront à bouger et à développer leurs habiletés de différentes façons.

Voici une liste de propositions émanant de la DSDEN53 qui agrémenteront un temps d'activités physiques à la maison.

Avancer à 4 pattes, sans toucher les objets au sol.



Revenir en slalomant entre les objets.



Passer au-dessus en sautant.



Passer en-dessous à 4 pattes.



Sauter au-dessus d'un bâton qui bouge !



Déposer les peluches dans la corbeille avec les pieds.



Lancer un ballon tout en récupérant l'autre avec les jambes.



Faire tomber les noix dans le trou.



Intercepter la balle qui roule avec un gobelet.



Récupérer un balle qui roule sur un plan incliné à l'aide d'un seau.



Récupérer des élastiques au fond de l'eau à l'aide d'une baguette.



Ne pas laisser la mouche se faire écraser par la tapette.



Transporter les jouets avec une serviette et les déposer dans la bassine.

