

Eveil de l'enfant

Pour s'échauffer : La comptine « Mon petit lapin a bien du chagrin »

Mon petit lapin a bien du chagrin

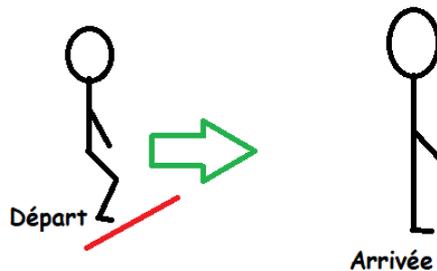
Mon petit lapin
A bien du chagrin,
Il ne saute plus
Ne court plus dans le jardin.
Saute saute saute,
Mon petit lapin,
Et dépêche-toi.
De choisir quelqu'un.



Thème n°3 : Sauter/Enjamber

Exercice Sauter Loin

Faire un marquage au sol, départ pieds serrés. Plier légèrement les genoux et pousser fort dans les pieds pour sauter le plus loin possible. Répéter l'exercice plusieurs fois en mesurant la distance. Pour les plus grands, vous pouvez le faire en arrière.



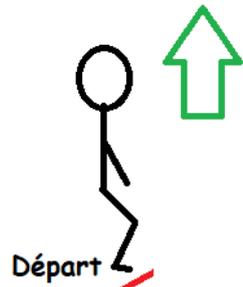
Exercice Passer par-dessus un obstacle

Je suis debout, je marche tout droit et je passe par-dessus un obstacle (vêtement, jouet....) en faisant un pas de géant, je ne dois pas toucher l'objet. Vous pouvez augmenter la hauteur de l'obstacle, vous pouvez également faire marcher votre enfant sur ½ pointe.



Exercice Sauter Haut

Faire un marquage au sol, départ pieds serrés. Plier légèrement les genoux et pousser fort dans les pieds pour sauter le plus haut possible et aller toucher un objet suspendu en hauteur avec ses mains.



Pour un retour au calme : La comptine « Un, deux, j'ai pondu deux œufs »

