

Activités physiques à faire à la maison

Sans matériel :

Yoga (cf. livret)

« Fitness » pour enfants :

Comme à l'école, pendant les échauffements, on peut reprendre des exercices de fitness avec les enfants : « jumping jack », fentes, « squat », courir (sur place ou non) en levant les genoux, talons-fesses, faire des pas chassés...

Pour les enfants, pas question de faire des exercices pour se muscler (avec des poids par exemple qui pourraient être dangereux).

Étirements

Danse :

On peut danser au rythme de la musique (on varie les styles de musique), danser avec un objet (un foulard par exemple)

Mimer les animaux pour se déplacer :

Marcher comme un canard, comme un éléphant, un lapin, une grenouille...

Avec du matériel :

Un parcours : (à faire en présence d'un adulte!)

On peut réaliser un parcours dans le jardin, en utilisant des objets du quotidien comme obstacles : on passe sous les chaises de jardin, on marche sur un banc (en marche avant, en marche arrière), on saute par dessus des « obstacles » (des bûches ou de petites planches de bois par exemple).

L'intérêt sera de varier les déplacements (ramper, marcher, sauter à cloche pieds ou à pieds joints, courir...)

Jeux de ballons

Corde à sauter ou élastiques

Jeux et activités de lancers :

On peut utiliser divers jouets et objets pour s'entraîner à lancer loin, lancer précisément (sur une cible au sol, sur une cible en hauteur...)