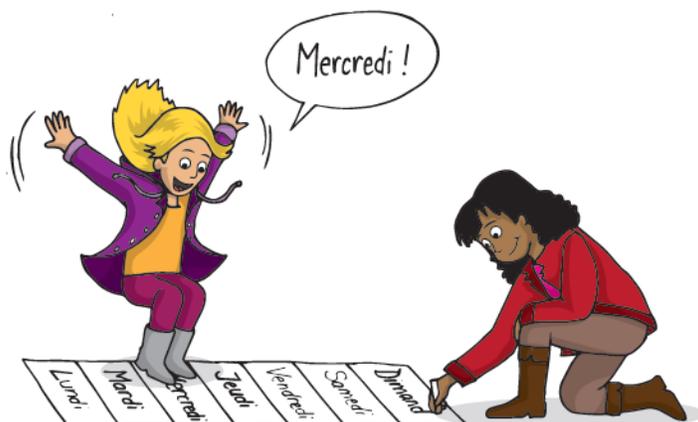




## EDUCATION PHYSIQUE A LA MAISON

Fiche / Années 1-2

### LES JOURS DE LA SEMAINE



#### Description

Demande à tes parents d'écrire les jours de la semaine sur des post-it ou du ruban adhésif collé par terre chez toi.  
Saute du lundi au dimanche en nommant les jours.

1x à pieds joints

1x sur un pied

1x sur l'autre pied

Réussi ?

Maintenant saute :

- Jusqu'au jour correspondant à « aujourd'hui »,
- Au prochain coup, arrête-toi sur le jour correspondant à « demain »
- Puis une dernière fois jusqu'au jour qu'il était « hier »

*Chers parents, n'hésitez pas à bouger avec votre enfant ! C'est bon pour le moral et cela renforce le système immunitaire*