



EDUCATION PHYSIQUE A LA MAISON

Fiche / Années 1-2

LA PETITE GRAINE

Description

Votre enfant se met à genou, la tête posée sur les genoux, « en boule ». Il déroule progressivement son dos jusqu'à la position debout, les pieds serrés en suivant le rythme de l'histoire (*en bleu*).

Vous pouvez ensuite recommencer avec lui ou en famille, puis lui proposer de dessiner la fleur.

Histoire

Les graines sont sous la terre et attendent le soleil.

Votre enfant est en boule.

Le soleil chauffe et les pousses germent jusqu'à ce qu'elles sortent de la terre.

Il relève la tête et se lève doucement jusqu'à la position debout les pieds serrés.

Une fois les pousses bien grandes, un bourgeon de fleur apparaît.

Mains jointes devant la poitrine, doigts croisés.

Et il s'élève vers le soleil.

Mains toujours ensemble, bras tendus au-dessus de la tête.

Les pétales s'ouvrent.

Mains ouvertes et bras en V au-dessus de la tête.

Une petite feuille pousse.

Un pied glisse le long de la jambe.



Image : www.mobilsport.ch / illustration de Gaelle Pecoraro

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