



EDUCATION PHYSIQUE A LA MAISON

Fiche / Années 1-2

Jeu de cartes à découper ou à utiliser sous forme de jeu de dé

l'entraînement de Super-Hypo !



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



10sec

Tiens en équilibre sur 1 pied pendant dix secondes

20sec

Cours sur place pendant 20 secondes

Rampe vers l'avant sur trois mètres

Marche 10 pas en arrière

10x

Saute sur place 10 fois pieds joints

Mets-toi en boule sur le dos et compte jusqu'à 20



10x

Assieds toi
et relève-toi
10 fois

Roule sur le côté, le corps
tendu sur 3 mètres

Avance de côté
en glissant les
pieds 6 pas
d'un côté et 6
pas de l'autre

12x

Saute sur un pied
12 fois

18x

Tourne ton corps
de droite à
gauche 18 fois

20sec

Remue-toi dans
tous les sens
pendant 20
secondes