



EDUCATION PHYSIQUE A LA MAISON

Fiche / Années 1-2

VERT OU ROUGE ?



Préparation

- Posez une corde au sol ou délimitez l'espace en deux avec un ruban adhésif brun
- D'un côté de la corde, posez un objet rouge et de l'autre un objet vert

Description

- Comme [petit échauffement](#), demandez à votre enfant de courir le long de la ligne 4 aller-retour.
- Lisez la liste des mots ci-dessous :
 - S'il s'agit de quelque chose de rouge, votre enfant sautera du côté de l'objet rouge
 - S'il s'agit de quelque chose de vert, votre enfant sautera du côté de l'objet vert

Quand il y a deux mots de suite de la même couleur, demandez lui de sauter sur place. A chaque mot = un saut.

1^{ère} liste :

1. La coccinelle	6. La sauterelle	11. Le sapin
2. L'herbe	7. La fraise	12. La cerise
3. La tomate	8. Le petit pois	13. La tortue
4. Le camion des pompiers	9. Le cœur	14. Le cactus
5. La grenouille	10. Les habits du Père Noël	15. Le coquelicot 

Après une première fois tranquillement, essayez de le refaire plus vite !

S'il veut encore, bouger passez à la deuxième option. Sinon passez directement au retour au calme.

Pour un [retour au calme](#), demandez à votre enfant de marcher un aller-retour sur la corde. C'est super s'il arrive à ne pas poser le pied à côté !



Option - 2^{ème} liste

Si votre enfant souhaite relever le défi, lisez cette deuxième liste.

Elle comporte des pièges ! Des objets peuvent être des deux couleurs et dans ce cas, votre enfant devra mettre un pied de chaque côté de la corde.

1. La coccinelle	6. La sauterelle	12. Le sapin
2. L'herbe	7. La fraise	13. La cerise
3. La tomate	8. Le petit pois	14. Le poivron
4. La pomme	9. Le cœur	15. Le cactus
5. La feuille	10. Le crocodile	16. Le perroquet
6. La grenouille	11. Les feux de circulation	17. La framboise

Vous pouvez ensuite varier le type de saut : avec un demi-tour, sur un pied, saut de grenouille ...

Terminez l'activité avec le [retour au calme](#) proposé à la fin de la première liste.

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