**EXERCICES PHYSIQUES à faire à la maison**



* Tous les exercices mimés (le quotidien)
* Se lever, faire sa toilette, déjeuner,
* Enfiler son manteau, son sac à dos pour l’école
* Marcher dans l’appartement (en rang si plusieurs enfants)
* Courir sur place
* Passer en revue tous les gestes de la journée (attraper des choses en hauteur – ballon fictif, étagère à atteindre…)
* Exercices d’imitation
* Le jongleur : travail des bras
* Le cycliste : travail des jambes
* Le train
* Le grimpeur
* Des oiseaux qui sautillent
* Un cheval au pas, au trot, au galop
* Un nageur
* Un musicien
* Un chat et une souris
* Un éléphant
* Un escargot (ramper)…
* Tous les animaux
* Faire des petites rondes
* Marcher
* Sur la pointe des pieds, rythmes variés ; les bras levés en avant, en arrière, latéralement, verticalement. Respirez profondément.
* Sur les talons, avec élévation progressive des genoux.
* En cercle avec les gestes du nageur.
* Lentement, pas allongés.
* Comme un canard ou un mille-pieds (le plus d’appui au sol)
* Comme le cycliste qui pédale, mains au guidon (course lente, élévation des genoux) …

Petite histoire : Une promenade à travers la campagne.

Notre classe part en silence pour ne pas être entendue par les autres élèves – **marche sur la pointe des pieds** – Nous arrivons dans un petit bois qu’il nous faut traverser, il est touffu. **Baissons-nous** pour éviter de recevoir les branches dans la figure. Nous sommes enfin sortis du bois, **redressons-nous** et **allongeons le pas** pour rattraper le temps perdu. Mais nous sommes fatigués. **Arrêtons-nous** un peu pour **souffler** et nous reposer.

Reprenons notre promenade, un avion s’exerce au-dessus de notre tête. Faisons comme lui **étendons nos bras et imitons-le**. Nous longeons une haie garnie de mûres. **Dressons-nous sur la pointe des pieds** pour les cueillir. Il y a aussi de belles fleurs au sol, **cueillons-les aussi.**

De superbes papillons volent autour de nous, essayons **d’en attraper** quelques-uns. Nous avons soif, chacun prend sa gourde dans son sac, posé au sol, **penchons-nous** et buvons ensuite en **inclinant notre tête en arrière.** La nuit n’est pas loin, **courons** à travers champs et **sautons** les fossés. **Sautons aussi par-dessus** une petite touffe d’herbe. Nous voici de nouveau à l’école, **marchons plus lentement**, **soufflons** et comme nous sommes contents de notre promenade, nous allons **chanter**.

Tous les exercices qui favorisent les actions motrices

* Petites balles ou ballons : lancer/attraper /envoyer dans un carton ou autre récipient. Varier les distances, les hauteurs (carton sur une chaise) – possible à faire dans un couloir non encombré – pas de danger pour l’enfant en cas de chute.
* Sauter au-dessus d’un carton, une fois à droite, une fois à gauche, de face, sur le côté.
* Si balcon petit footing sur l’espace en aller-retour.
* Exercices multi bonds :
* sur un marchepied, monter pied droit puis pied gauche, rythme varié ;

* fabriquer des lattes en papier de 4 cm sur 40 cm environ : dans un couloir espacer les lattes et sauter par-dessus en montant les genoux, en allongeant la foulée, à cloche pied, à pieds joints (faire des petites séries) ;

* coller les lattes les unes à côté des autres dans le sens de la longueur (former une ligne), sauter sur le côté, pied droit puis pied gauche.
* Exemples de déplacements : G pied gauche / D pied droit

G G D D G G / D D G G D D / G G GD G G GD / D D DG D D DG / G G G D D D GD écart/

/ / / … / …

* Sauter à la corde
* Jouer à chat perché…si on a un peu d’espace !
* Faire des courses de relais : déposer des objets d’un point à un autre (bouteilles plastiques vides, tissu, bonnet, jouets souples…)

**Verbes d’actions**

|  |  |
| --- | --- |
| COURIR | Vite |
|  | Avec obstacles |
|  | Longtemps |
|  | En suivant un itinéraire |

|  |  |
| --- | --- |
| SAUTER | Haut |
|  | Loin  En enchaînement |
| Pieds joints, cloche pieds, droite, gauche alternativement | Vers les multi bonds |
|  | Avec appui manuel |

|  |  |
| --- | --- |
| LANCER | Loin |
| A bras cassé, en rotation, en poussant | Précis |
|  | Et rattraper |

|  |  |
| --- | --- |
| GRIMPER | Vers le bas |
|  | Latéralement |
|  | Vers le haut |

|  |  |
| --- | --- |
| ROULER | En avant |
|  | En arrière |
|  | Longitudinalement |

|  |  |
| --- | --- |
| PILOTER |  |

|  |  |
| --- | --- |
| POUSSER - TIRER |  |

|  |  |
| --- | --- |
| JOUER AVEC DES PARTENAIRES |  |

|  |  |
| --- | --- |
| MANIPULER | Faire voler |
|  | Faire tourner |
|  | Conduire ; transporter |

|  |  |
| --- | --- |
| DANSER |  |