

Un jour, une activité ... En action avec les mots !

Domaine disciplinaire : **EPS**

Cycle et/ou niveau de classe : **Cycle 2 et 3**

Description de l'activité en 1 ou 2 phrases : **faire une activité physique avec son prénom.**

Matériel : **son corps**

Durée maximale de l'activité : **au moins 30 minutes**

Précaution : à réaliser avec la présence d'un adulte obligatoirement. Avoir un espace avec aucun obstacle sur un carré d'au moins 3m de côté.

Objectif : entretenir une activité physique durant le confinement tout en jouant avec les mots.

Ce jeu peut servir à toute la famille - à partir du CP

Règle du jeu : Réaliser les exercices suivant les lettres qui composent le mot donné.

- Jour 1 : chaque joueur réalise le tour d'exercice en utilisant les lettres de son prénom. Les autres joueurs encouragent chacun leur tour le participant.
- Jour 2 : La famille utilise le ou les noms de famille et réalise ensemble le circuit.
- Jour 3 : chaque joueur choisit un mot et fait participer le reste des joueurs
- Jour 4 & jours suivants : trouver un nouveau mot et pourquoi pas s'essayer même aux phrases.

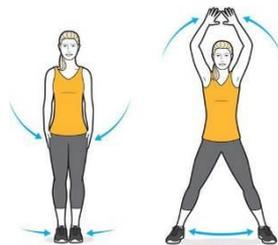
Penser à faire des pauses, boire entre chaque mot.



Avant de commencer :

- Tout le monde doit réaliser :

- o 10 jumpings jack →



- o 10 sauts de grenouille

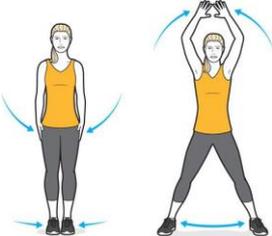
sur place

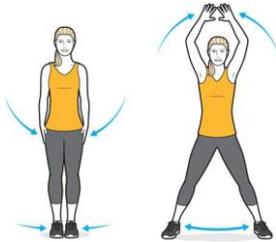
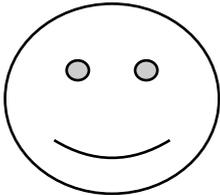
- o Faire tourner doucement les articulations, demandez aux enfants ils ont l'habitude : (chevilles – genoux – bassins – épaules – coudes – poignets – cou)

C'est PARTI !

| A | B | C | D | E |
|--|----------------------------|---|---------------------------------|--|
| 30 secondes de talons fesses sur place | 5 pas chassés aller-retour | 1 minute de petit vélo (fais mouliner tes jambes en l'air comme un vélo)  | 30 secondes de montées de genou | 6 fentes avant (3 fentes par jambe)  |

| F | G | H | I | J |
|--|--|-----------------------|--|--|
| 20 cordes à sauter (ou 20 sauts en touchant ses genoux si pas de corde à sauter) | Récite l'alphabet le plus vite possible. | 5 sauts de grenouille | 10 fentes avant (5 fentes par jambes)  | 10 commandos (sur les coudes puis sur les mains puis recommencer)  |

| K | L | M | N |
|--|---|-------------------------------------|--|
| 10 Jumpings Jack  | Fais la planche pendant 15 secondes sur chaque jambe  | Cours sur place pendant 30 secondes | Fais 5 squats (Essaye de t'asseoir sur le canapé et remonter sans t'aider des bras)  |

| O | P | Q | R |
|--|--|---|---|
| <p>10 sauts de grenouille</p>  | <p>30 secondes de petit vélo (fais mouliner tes jambes en l'air comme un vélo)</p> | <p>Fais tourner tes bras vers l'avant (20 tours).</p> <p><u>Défi en plus pour tous</u> : essaye de faire tourner un bras dans un sens et un bras dans l'autre !</p> | <p>20 Jumpings Jack</p>  |
| S | T | U | |
| <p><u>SURPRISE</u> : invente un exercice</p>  | <p>Fais la planche pendant 20 secondes sur chaque jambe</p>  | <p><u>Pour les moins de 10 ans</u> :</p> <p>5 sauts tout droit comme une allumette</p> <p><u>Pour les plus de 10 ans</u> : 5 burpees</p>  | |
| V | W | X | |
| <p>30 cordes à sauter (ou 30 sauts en touchant ses genoux)</p> | <p>Courir sur place pendant 1 minute</p> | <p><u>Pour les moins de 10 ans</u> :</p> <p>10 sauts tout droit comme une allumette</p> <p><u>Pour les plus de 10 ans</u> : 10 burpees</p>  | |
| Y | | Z | |
| <p>Récite l'alphabet le plus vite possible à l'envers.</p> | | <p>Fais 10 squats (Essaye de t'asseoir sur le canapé et remonte sans t'aider des bras)</p> | |