

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

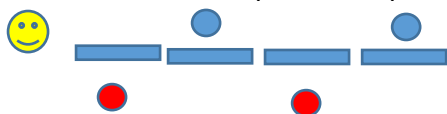
- Petites balles ou ballons : lancer/attraper /envoyer dans un carton ou autre récipient. Varier les distances, les hauteurs (carton sur une chaise) – possible à faire dans un couloir non encombré – pas de danger pour l'enfant en cas de chute.
- Sauter au-dessus d'un carton, une fois à droite, une fois 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 G D G G G D / D D D G D D D G / G G G D D D G D 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	Vers les multi bonds

alternativement	
	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	
---------------	--