

Activités dynamiques : proposition 1

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux

A pratiquer, à chaque fois que cela est nécessaire
 (tension intellectuelle, après un moment devant des écrans)

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
« Entraînement du boxeur »	<ul style="list-style-type: none"> - sautiller d'un pied sur l'autre sur place, 2 possibilités : <ul style="list-style-type: none"> - soit demander de compter jusqu'à 10, 15, 20... selon le niveau de capacité - soit chronométrer sur une durée de plus en plus longue. Eventuellement : - marquer ses performances sur un carnet ou dans un fichier numérique - possibilité de se lancer des défis en famille 	<ul style="list-style-type: none"> - avec ou sans corde à sauter selon l'espace - pour les petits de maternelle sans corde 	<ul style="list-style-type: none"> - en regardant devant soi - sans poser les talons au sol - demander à faire le moins de bruit possible lors de l'appui au sol - travail progressif - respirer le plus régulièrement possible
Le rythme dans la peau	<p>Créer une chorégraphie simple en famille à partir d'une musique choisie à répéter sur la durée de la musique (environ 3 minutes)</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 sautillés sur place départ pied droit - sauter sur place alternativement en serrant puis écartant les jambes sur 4 temps - faire un tour sur soi-même vers la droite et finir en frappant dans les mains sur 4 temps - pareil vers la gauche - pieds serrés, mains sur les hanches faire tourner son ventre vers la droite sur 4 temps - pareil à gauche <p>Ce n'est qu'un exemple.... à vous de créer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Musique rythme moyen à soutenu entre 120 et 150 pulsations minutes (possibilité de vérifier avec un chronomètre) 	<ul style="list-style-type: none"> - se faire plaisir !
L'équilibriste	<p>Il s'agit ici de travailler la tonicité musculaire (gainage)</p> <ul style="list-style-type: none"> - soulever une jambe et maintenir la position au moins 15 s, puis changer de jambe - répéter au minimum 3 fois 	<ul style="list-style-type: none"> - debout pieds nus 	<ul style="list-style-type: none"> - Soulever peu le pied pour les plus jeunes - yeux ouverts puis fermés

Bon courage !