

Mon Activité Physique du Jour

JEU D'EQUILIBRE « L'alphabet sportif »



TOUS CYCLES, TOUS AGES !

MATERIEL

[Fiche à imprimer](#) avec les actions à réaliser pour chaque lettre.

DISPOSITIF

Aménager un espace libre dans une pièce de votre domicile.

BUT DE L'ACTIVITE

À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps :

Choisir un mot (ex : AMI)

Accomplir les actions de chacune des lettres (ex : A Debout jambes un peu écartées fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite/ M : Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois / I : Cours comme un lapin pendant 8 secondes).

COMITE USEP MEUSE (USEP 55)

15, rue Robert Lhuère

55000 BAR-LE-DUC

Tél : 03 29 79 95 00 ou 06 79 55 35 66

<http://www.usep55.fr/>

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 440 014 777 00013 – Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré de la Meuse

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire









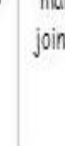
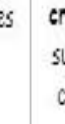
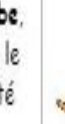


FORME DE JEU

Possibilité de réaliser juste une lettre, un ou plusieurs mots ; voir une phrase !

Vous pouvez également jouer en famille : l'enfant choisit une lettre ou invente un mot et fait faire les exercices aux frères et sœurs ou aux parents.

Vous pouvez choisir un thème (pour les plus petits : animaux, couleurs, jours/mois de l'année, etc... /pour les plus grands les synonymes/contraires, les mots d'une même famille, les rois de France, etc...) et réitérer l'activité chaque jour sur ce thème.

SCHEMA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats) 	Fais semblant de boxer pendant 10 sec 	Rampe comme un crocodile 	Danse en remuant vigoureusement tout ton corps 	Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{2}$ tours 	Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose) 	Fais 5 sauts de grenouille 	Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun 	Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes 	Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe , sur le côté 	Saute comme un kangourou pendant 10 sec 	Cours comme un lapin pendant 8 sec 	Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois 

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec 	Saute en faisant un tour complet . Tu peux le faire 3 fois. 	Fais 5 sauts à cloche-pied 	Fais 10 sauts pieds joints en reculant 	Roule 	Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé 	Fais 5 tours sur toi-même 	Cours en reculant en comptant jusqu'à 10 	Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15 	Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon 	Fais 3 sauts pieds joints , 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints 	Fais 10 pas chassés 	Cours comme un zèbre pendant 10 sec 