

<https://andrzeieux-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article441>



Pour commencer, il faut commencer... et on n'apprend pas à commencer.
Pour commencer, il faut simplement du courage.
YVES SAINT-JURVILLE

Activité physique et motricité fine

- Ressources pédagogiques - Tous cycles -

Date de mise en ligne : vendredi 20 mars 2020

Copyright © Site de la circonscription d'Andrézieux-Sud - Tous droits

réservés

1. Danse : Les situations proposées peuvent être vécues par les élèves à la maison. Très peu de matériel est nécessaire. Les liens musicaux sont insérés dans le document.

<https://andrzeieux-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg>

2. Une vidéo : la gym des animaux (parents et enfants) :

<https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o&feature=youtu.be>

3. Une vidéo : du yoga pour se détendre en racontant une histoire (*Delphine Bourdet, sophrologue et professeur de yoga, vous montre des postures de yoga ludiques et relaxantes que vous pouvez pratiquer avec les enfants dès l'âge de 3 ans.*) : <https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

4. A chaque jour ses défis !

Pendant la période de fermeture des écoles, l'USEP propose des défis quotidiens aux enfants du cycle 1 au cycle 3.

<https://aura.comite.usep.org/?s=Defis>

5. De la motricité fine (ou pas) avec de petits objets (*vidéo et consignes orales, par O.Roussel*) :

>> Les tunnels et la bille :

<https://docs.google.com/presentation/d/1xVthSo9wEeLInCCAC8C5orVc1C-dOVNqkYy3SzSzz6g/edit#slide=id.p>

>> Les deux gobelets :

<https://docs.google.com/presentation/d/1H2Er7FwjeN1jnLbKmSRUAjt3m7pTwZxcviR5cwTFzg/edit#slide=id.p>

>> Le plan incliné :

https://docs.google.com/presentation/d/1G7K7jbg4bNFC6f-DJhR1kxRpwwkaQWd2divC6dqK_wl/edit#slide=id.p

>> Le chemin de la marelle :

<https://docs.google.com/presentation/d/1E-jASw8XNPxLZMucLRVHBqHZdGAZAqwD91WjR68bt1M/edit#slide=id.p>

>> La charrue et le démanagement d'objets :

<https://docs.google.com/presentation/d/1J582p1ETGuhywMbHlwxMxYAJWKFg394FuTbCixc0m8/edit#slide=id.p>

6. Motricité pour tous et **jeux d'orientation** pour les petits :

Un jeu de l'oie à faire en famille pour rester en forme que l'on peut faire à partir de son téléphone ou en imprimant le

plateau de jeu. Trois situations d'orientation à faire dans l'appartement ou dans le jardin.

<https://andrzeieux-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg>

7. Activités de lancer

Un exercice proposé par un club d'athlétisme permettant d'améliorer la coordination et la précision au lancer de vos enfants, en faisant également participer leurs doudous.

<https://www.facebook.com/watch/?v=639652723269324>