

## De l'activité physique en restant chez soi « Faites du sport à la maison avec vos enfants »

Voici une proposition de plusieurs activités qu'il est facile de réaliser à l'intérieur : dans une maison ou un appartement.

Pour rappel, les activités physiques sont indispensables aux élèves. Elles favorisent leur capacité à se concentrer et se centrer sur les différentes activités que vous allez leur proposer tout au long de la journée. Ces activités peuvent être proposées quotidiennement et même plusieurs fois dans la journée.

À l'école maternelle, les enfants font **30 minutes** de motricité par jour. À cela, se rajoute deux récréations de 30 minutes chacune (une le matin, et une l'après-midi) où les enfants se dépensent. Les jours d'école, vos enfants sont donc actifs pendant **1H30**. Voilà pourquoi il est important même dans ce moment de confinement, de continuer de proposer à vos enfants des petits jeux sportifs.

**Jeu de l'oie interactif spécial »GYM «** Pas besoin d'imprimante, juste un téléphone, une tablette ou un ordinateur

<https://view.genial.ly/5e745e51df57ff1026dfaff0>



# JEU DE L'OIE DE LA FORME !



# ORIENTATION



## 1. Retrouver son doudou

Matériel : doudou de l'enfant

Lieu : une pièce de la maison ou le jardin

L'enfant place le doudou, repère, regarde où il le met et revient à sa zone de départ. Au signal, il part retrouver son doudou

Variante : il doit utiliser le même chemin ;

## 2. La mascotte photographiée

Matériel : une peluche ou un objet de l'enfant servant de mascotte, une photo de la mascotte imprimée ou sur téléphone portable

Lieu : une pièce de la maison ou le jardin

Regarde bien la photo, identifie le lieu, nomme-le puis rends-toi à l'endroit pour replacer la mascotte comme sur la photo.

## 3. Le parcours photo

Matériel : photos sur votre smartphone

Lieu : maison ou jardin

L'enfant doit se rendre à l'endroit de la photo que vous lui montrez et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée et la récompense (bonbon, goûter, etc...)

