



Dès 5 ans

DÉFI SPORTIF #2 Mon alphabet sportif : de A à F je bouge mes fesses

Compétences de 5 à 10 ans

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Reconnaitre les lettres de l'alphabet.

Affiner les différentes formes d'activités physiques explorées pour exprimer, impressionner, performer.



C'est parti !

POUR QUI ?

À partir de la Grande Section / CP et jusqu'à 10 ans !

TON DÉFI :

- Si tu as moins de 7 ans, choisis une lettre de A à F et demande de l'aide pour lire la consigne. Si tu n'es pas trop fatigué(e), tu peux choisir une autre lettre et recommencer.
- Les plus grands peuvent réaliser toutes les lettres dans l'ordre de leur choix.

Affaire à suivre :

Découvre la suite de l'alphabet sportif dans les jours qui viennent et quand il sera complet, tu pourras épeler ton prénom, un mot qui te plait, et faire avec les lettres de ton nom ou du mot les exercices proposés dans l'alphabet.



A comme Assis-toi

Debout, les jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir sur une chaise invisible (10 fois).



D comme Danse

Demande à ton papa ou à ta maman de mettre de la musique et danse !



B comme Boxe

Fais semblant de boxer avec tes poings en comptant jusque 10.



E comme Étire-toi

Allonge toi sur le sol sur le ventre et étire toi comme Superman pendant 10 secondes.



C comme Chat

À quatre pattes, fais le dos rond puis le dos creux en comptant jusque 15.



F comme Flamand rose

Reste debout sur une jambe pendant 10 secondes. Plie l'autre jambe si tu peux !

