

Dès
5 ans

DÉFI SPORTIF #5

Mon alphabet sportif : de T à Z, comme Zorro !

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 T à Z 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.

Notre alphabet sportif est désormais terminé ! Tu peux maintenant 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.

Tu as manqué les premières lettres de notre alphabet sportif ? Retrouve-les **ici** et **ici** et **ici** !



T comme Tour

Fais un tour de la table ou du salon en courant et en montant les genoux. Repose-toi puis recommence en essayant cette fois de toucher tes fesses avec tes talons.



U comme Unijambiste

Fais l'unijambiste, saute sur une jambe 5 fois, puis 5 fois sur l'autre jambe.



V comme Vélo

Allongé(e) dos au sol, pédale avec tes jambes comme si tu étais sur un vélo, pendant 20 s.



W comme moon Walk

Marche en reculant (attention à ne rien renverser et à ne pas te cogner).



X comme une croix

Allonge-toi sur le sol, mets tes bras et tes jambes en croix. Ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Sens tes poumons se soulever puis expirer l'air que tu as respiré. Essaie de respirer avec ton ventre. Fais-le aussi longtemps que tu veux.



Y comme Youpi !

Tu es content et c'est le moment de le faire savoir ! Saute, lève les bras, cours dans le salon... (demande à papa et maman si tu peux crier pendant l'exercice).



Z comme Zorro

Simule une marche d'escrime. Dans ce sport, un gaucher doit toujours avoir sa jambe gauche devant et un droitier sa jambe droite devant. Pour se déplacer, on n'a pas le droit de faire passer un pied devant l'autre. Il faut donc te déplacer comme si tu faisais des pas chassés mais en gardant tes pieds perpendiculaires.



Si on est droitier, on porte en avant le pied droit, puis le pied gauche, en gardant entre les deux la même distance.

Quand tu as bien compris, tu peux recommencer et faire une fente comme pour essayer de toucher un adversaire invisible avec ton bras.