

ACTIVITÉS PHYSIQUE CYCLE 2 – PROGRAMME pour la SEMAINE du 30 mars

| | ACTIVITÉS | DURÉE | REMARQUES/ADAPTATIONS | LIEN SANTÉ | AUTRES LIENS |
|---------------------|--|--------------|--|---------------------------------|--|
| LUNDI matin | Défi récré 4 cerceaux | 20 à 30 min | Les cerceaux peuvent se faire avec de la laine de couleur, ou du scotch, de la cordelette, du tuyau souple... | Vidéo « Boire » | Vidéo « Gagner/perdre |
| LUNDI après midi | Balle au mur (Jeux d'antan p 5) | 20 à 30 min | | | |
| MARDI matin | 1-2-3 Soleil avec multiples déplacements (Jeux d'antan p 15) | 30 min | Ces réglettes peuvent être utilisées systématiquement, soit l'une soit l'autre. | Vidéo « Etre propre » | Apprendre à utiliser la réglette du plaisir et de l'effort |
| MARDI après midi | Se déplacer comme un animal et/ou faire des courses si on est 2: comme l'araignée / le lapin/ la grenouille / l'éléphant / le serpent ... | 20 à 30 min | | | |
| MERCREDI matin | Jeu des postures – tenir une posture seul (jeux d'antan p 16) | 20 à 30 min | Penser aux postures avec : 2 mains + 1 pied au sol ou 1 main + 2 pieds ou 1 pied + 1 main ou 2 mains et 2 pieds. | Vidéo « Etre à l'écoute » | |
| MERCREDI après midi | Défi postures. Transmettre la photo à un-e copain/copine qui doit la tenir 5 secondes au moins | | | | |
| JEUDI matin | La marelle classique (jeu d'antan p 12) | 30 min ou + | Au sol la marelle peut se tracer au scotch en couleur ou à la craie, ou à la peinture gouache qui pourra se nettoyer facilement. | | Vidéo «faire connaissance » |
| JEUDI après midi | Défi récré relais cerceaux de l'Assoc de Joué les tours (37) | 20 à 30 min | | | |
| VENDREDI matin | Sauter à l'élastique (jeux d'antan p 13) | 30 min ou + | Quand on est seul on utilise 2 chaises pour tendre l'élastique. Les plots peuvent être remplacés par des boîtes en plastiques ou en carton... | | Vidéo « Etre responsable » |
| VENDREDI après midi | Défi récré Course en slalom | 20 min | | | |
| SAMEDI matin | Défi récré Lancer et gagner des points | 30 min ou+ | La balle lestée peut être remplacée par un objet en mousse, une éponge, une paire de chaussettes mis en boule, un chiffon noué... | Vidéo « se protéger du soleil » | |
| SAMEDI après midi | Défi récré Apprendre à sauter à la corde | 20 min | | | |

| | ACTIVITÉS (défis-récrés) | ADAPTATIONS | LIEN SANTÉ | AUTRES LIENS |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| LUNDI matin LUNDI après midi | Le carré-corde Le pousse-palet | Chiffres en scotch sur carrelage ou craie au sol | Vidéo « BOIRE » BD « Bouger pourquoi ? » | Lettre « le sais-tu ? » sur les activités physiques |
| MARDI matin MARDI après midi | Le saute-barrière La suite infernale | Remplacer les barrières par des bouteilles plastiques ou des cartons pliés | Vidéo « Gagner/perdre » BD « Bouger et prendre soin de soi 2 » | Lettre « le sais-tu ? » sur les rythmes de vie |
| MERCREDI matin MERCREDI après midi | Le livreur de pizzas C'est qui le patron ? | Obstacles avec des jouets, des objets du quotidien (coussins, chaises à contourner...) | Vidéo « Etre propre » BD « Bouger quels effets ? » | Lettre « le sais-tu ? » sur l'hygiène |
| JEUDI matin JEUDI après midi | Le chemin du crapaud Le relais corde | Remplacer les haies par des bouteilles plastiques ou des cartons pliés | Vidéo « Faire connaissance » BD « Pour bouger... » | Lettre « le sais-tu ? » sur le bien-être |
| VENDREDI matin VENDREDI après midi | Le relais alphabet Le saut en croix | Chiffres en scotch sur carrelage ou craie au sol | Vidéo « Grandir » BD « Echanger des infos santé » | Lettre « le sais-tu ? » sur l'alimentation |
| SAMEDI matin SAMEDI après midi | La puce Les bateaux | Individuellement, traverser un espace en utilisant 2 bateaux (coussins, caisses plastiques) | Vidéo « Etre à l'écoute » BD « Bouger et prendre soin de soi 1 » | Lettre « le sais-tu ? » sur le souffle |

