

DEFIS SPORTIFS!

Epelle ton prénom, celui de ta sœur ou ton frère, le nom de ton chat ou de ton chien.....et réalise les mouvements qui correspondent aux lettres de l'alphabet !

Lance le dé et.....réalise les mouvements qui correspondent à chaque nombre !

1. Recule de 1 pas.
2. Avance de 2 pas de géant.
3. Tourne 3 fois sur toi-même.
4. Fais 4 pas de souris.
5. Saute sur place 5 fois.
6. Pile les genoux 6 fois en tendant les bras.

Dictée sportive des petits

A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10	B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.	C Faire accroupi-allongé x5.	D Sauter sur le pieds droit.	E Faire le tour de la table à reculons x3.	F Faire du vélo à l'envers.
G Rouler x3	H Faire accroupi-debout x3.	I Marcher avec un livre sur la tête.	J Tourner sur ses fesses x3.	K Faire le tour de la table en faisant le pont.	L Faire le tour de la table en rampant x3.
M Tenir la planche 5 secondes.	N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.	O Faire la bascule.	P Sauter sur le pied gauche x5.	Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.	R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.
S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air	T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.	U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.	V Sauter à pieds joints x10.	W Tenir 10s sur un pied.	Y Tenir 10s sur Z une main.