

Lancer le dé – 1P et 2P

Thème : les animaux

Je lance le dé et je fais l'exercice correspondant. Je joue pendant 10 minutes et j'essaie de faire un maximum d'exercices. Puis à la fin de l'activité : retour au calme, je m'allonge sur le dos et je respire profondément. Selon l'envie, je recommence dans quelques jours...

- 1.** Je marche comme une **SOURIS** sans faire de bruit, sur la pointe des pieds. J'effectue 2 allers-retours dans la pièce ou le couloir.



<https://www.mysticlolly.fr/souris/>

- 2.** Je me déplace comme un **OURS**. Je fais 1 fois le tour de la table à manger.



<http://www.youplabouge.ch>

- 3.** Je me déplace comme un **CRABE**. Je fais 1 fois le tour de la table à manger.

Le moineau



Sauter sur place à pieds joints en faisant le moins de bruit possible (en avant, en arrière, de côté, en tournant). Faire écouter.

- Plus difficile: sur un pied.

Cartes : Je bouge, tu bouges

- 4.** Je vais dans le salon et je saute comme un **MOINEAU**.



- 5.** Sur place, je fais 6 sauts de **GRENOUILLE**.

<http://maths.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article420>

- 6.** Je marche comme un **CANARD (ou un PINGOUIN)** : jambes tendues, pieds et mains à l'extérieur. Je fais 2 allers-retours dans le couloir.



Mobilesport.ch