

SEANCE DE SPORT A LA MAISON... **RESTONS CHEZ NOUS, C'EST IMPORTANT !**

MATERIEL :

- plots ou petits verres en plastiques.
- 1 trottinette
- 2 ballons
- 1 corde à sauter
- 1 ballon sauteur
- 1 skate
- 1 échelle
- 1 casque et des protections (des genouillères et coudières)
- 1 chronomètre (montre ou téléphone)

ETAPES :

- 1- faire 20 sauts à la corde à sauter.
- 2- faire 25 ou 50 jongles de pied avec son ballon pour les enfants qui aiment le foot ou le faire rebondir 50 fois comme au basket.
- 3- placer les verres ou les plots pour faire un parcours et slalomer avec la trottinette.
- 4- poser la trottinette par terre, prendre le ballon sauteur et faire le tour d'un arbre (ou d'un objet de l'appartement).
- 5- après avoir sauté comme un lapin, poser l'échelle par terre et faire l'échelle rythmique.
- 6- refaire le slalom mais avec le skate.
- 7- faire le tour de chez soi ou de son jardin en courant.
- 8- stopper le chrono.





BONNE SEANCE DE SPORT, ECLATEZ-VOUS BIEN !!!

Amaury CM2 .