

EPS du 19 mai : quelques idées pour bouger

L'aigle

En équilibre sur 1 jambe semi fléchie, entourer et crocheter l'autre jambe, croiser les bras tendus devant puis ramener les coudes pour placer les doigts croisés devant le visage, fixer 1 point devant soi et maintenir la posture...



Porteurs de sacs



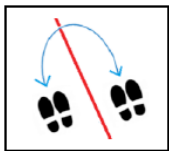
Matériel : un sac de graines (chaussette remplie de pois, de riz ou de lentilles... et nouée). Tracer un parcours au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban,...) ou signalée avec des objets (pots de yaourt, bocaux, bouteilles en plastique,...).

Transporter le sac sur la tête sans le faire tomber.

En marchant = 1 point.

En marchant à reculons = 2 points

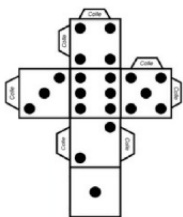
En sautillant = 3 points



Sauter la ligne

Tracer une ligne au sol (à la craie, avec une corde, une ficelle, un ruban,...).

Pieds joints, sauter de chaque côté de la ligne de plus en plus vite (pas de 30secondes)



Les épreuves du dé

Matériel : carton, ciseaux, colle, feutres ou crayons de couleur

Fabriquer un dé selon le modèle. Dessiner les points avant de le plier et le coller.

A chaque point correspond une épreuve :

1 → Sauter 10 fois sur place (ou moins selon l'âge de l'enfant) à pieds joints

2 → Se tenir jambes fléchies (comme si on était assis sur une chaise) le plus longtemps possible. On peut s'appuyer contre un mur.

3 → Sauter 5 fois (ou moins selon l'âge de l'enfant) sur un pied

4 → Tenir 10 secondes (ou moins selon l'âge de l'enfant) sur un pied

5 → Rester assis en tailleur sans bouger, sans rire et sans parler le plus longtemps possible

6 → Sauter 5 fois comme un lapin

Exercices de bien-être

Je me grandis

Debout, étirer l'ensemble du corps, des doigts croisés, paumes tournées vers le haut, jusqu'aux talons poussés vers l'avant, jambes tendues, orteils en flexion ou pieds à plat sur le sol.



Mmmmmmm

Émettre le son « mmmmmmm », bouche fermée, une main sur la gorge pour sentir la vibration, tous ensembles, le son montant puis descendant progressivement.



La fleur

Assis en tailleur, paumes vers le ciel, coudes près du corps, monter les bras latéralement sur l'inspiration jusqu'à joindre les deux mains au-dessus de la tête, puis descendre les bras paumes vers le sol en expirant, en vidant le ventre.