

SPORT À LA MAISON

Observe le mot du jour donné par la maîtresse sur le blog et par mail et enchaîne les activités données par chaque lettre du mot !

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M |
|--|---|---------------|--|-----------------------------------|---|--|---|--|------------------------------|--|--|--|
| Fais 5 sauts de grenouille en souriant | Cours sur place talons/fesses pendant 15 secondes | Fais 5 squats | Mets-toi accroupi, les mains sur les hanches et marche en ligne droite pendant 10 secondes | Fais le Floss pendant 15 secondes | Saute à pieds joints le plus haut possible 5 fois | Mets-toi sur la pointe des pieds, les bras tendus vers le ciel pendant 10 secondes | Fais 5 pas chassés à droite et 5 pas chassés à gauche | À terre, allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air en comptant jusqu'à 15 | Fais 3 pompes sur les genoux | Saute à cloche-pied sur ton pied gauche 7 fois | Fais Superman pendant 10 secondes, bras gauche tendu devant et debout en équilibre sur la jambe droite | Cours sur place en montant tes genoux jusqu'au nombril 10 fois |

| N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
|---|--------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|--|--|---|---|
| Saute à cloche-pied sur ton pied droit 7 fois | Fais la roue | Debout, sur la jambe gauche, reste sans bouger 10 secondes comme un flamant rose | Fais le pont pendant 10 secondes | Fais 3 sauts en faisant demi-tour | Fais Superman Pendant 10 secondes, bras droit tendu devant et debout en équilibre sur la jambe gauche | Fais une galipette sur ton lit | Danse la Macarena pendant 30 secondes | Fais 4 pompes sur les genoux | Fais la brasse sur ton lit pendant 20 secondes | Debout, sur la jambe droite, reste sans bouger 10 secondes comme un flamant rose | Fais la danse des canards pendant 20 secondes | Croise tes doigts et tourne tes poignets pendant 10 secondes. |