

EPS, motricité, quand il faut bouger et qu'on ne peut pas sortir de l'appartement

Marie-Annick Grange CPC ASH4 Rhône, le mardi 17 mars 2020

Un peu d'EPS : quelques activités d'intérieur quand on n'a pas la possibilité d'aller dehors, le tout en utilisant le matériel présent dans l'appartement. Et si cela peut contribuer à limiter un peu le temps d'écrans, c'est toujours cela de gagné ! N'hésitez pas à faire les exercices avec vos enfants !

Parcours dans la maison (version 1) :

Vous avez du scotch ? De l'adhésif ? Du scotch de protection pour la peinture ? Vous pouvez créer différentes lignes sur le sol pour que les enfants puissent s'amuser à suivre ou à sauter sur les lignes. Le scotch transparent, cela marche aussi puisqu'il brille. On peut le faire en marchant, sautant, à quatre pattes, à cloche pied, se chronométrer si l'espace le permet. Les plus grands peuvent même construire les règles du jeu.



Parcours dans la maison (version 2) :

Le parcours peut être utilisé pour servir de circuit pour les voitures et travailler l'alignement, devant, derrière. Ainsi toute la famille peut jouer : les grands comme les petits.



Parcours dans la maison (version 3) :

Vous avez envie d'allier découpage d'empreinte et parcours ? Les enfants peuvent créer un parcours de marche sensorielle ou d'empreintes motrices. Il suffit de créer des empreintes de mains et de pieds. Le parcours peut évoluer de jour en jour. Et les parents ? Sauront-ils relever le défi ? Pas si sûr ;)

Parcours dans la maison (version 4) :

Pour ceux qui ont du scotch de protection pour peinture ou scotch adhésif pour marquage voici une version plus technique !

Vous trouverez prochainement d'autres propositions sur le site de l'ASH4 du Rhône.

