

LE CODE SECRET SPORTIF :

Chaque jour, la maîtresse va te donner le prénom d'un copain de la classe.

But du jeu → reconnaître le prénom du copain de la classe puis réaliser les activités qui correspondent aux lettres du prénom.

Par exemple, pour « MIOT » :

M : Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger comme un flamand rose (10 secondes)

I : Avec quelqu'un de ta famille, faites 10 passes (lance et attrape bien la balle)

O : Rampe en dessous de la table (aller/retour)

T : Dans ton jardin ou cour, entraîne toi à lancer de plus en plus loin (demande à quelqu'un de faire un repère à chaque lancé pour voir tes progrès)

<p style="text-align: center;">A</p> <p>Faire 10 sauts pieds joints</p>	<p style="text-align: center;">B</p> <p>Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes.</p>	<p style="text-align: center;">C</p> <p>Fais une partie de «1,2,3 soleil »</p>	<p style="text-align: center;">E</p> <p>Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois.</p>
<p style="text-align: center;">G</p> <p><u>Matériel</u> : la musique « dansons la capucine »</p> <p>Apprends et fais la ronde avec ta famille.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E2e53KhKII</p>	<p style="text-align: center;">H</p> <p>Fais 15 pas chassés</p>	<p style="text-align: center;">I</p> <p><u>Matériel</u> : une balle</p> <p>Avec quelqu'un de ta famille, faites 10 passes (lance et attrape bien la balle)</p>	<p style="text-align: center;">J</p> <p>Saute à cloche pied (5 fois sur le pied gauche puis 5 fois sur le pied droit).</p>

<p style="text-align: center;">K</p> <p>Cours sur place talons/fesses pendant 30 secondes.</p>	<p style="text-align: center;">L</p> <p><u>Matériel</u> : une balle/ une bassine ou un seau. → Essaie de lancer la balle dans la bassine (6 essais)</p>	<p style="text-align: center;">M</p> <p>Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger comme un flamand rose (10 secondes)</p>	<p style="text-align: center;">N</p> <p>Cours sur place en montant tes genoux 5 fois.</p>
<p style="text-align: center;">O</p> <p>Rampe en dessous de la table (aller/retour) Attention à ta tête en te relevant !!!</p>	<p style="text-align: center;">P</p> <p>Monte et descends 3 marches de ta maison (à faire 2 fois)</p>	<p style="text-align: center;">S</p> <p>Demande à papa/maman d'installer quelques obstacles et entraîne toi à sauter au-dessus.</p>	<p style="text-align: center;">T</p> <p><u>Matériel</u> : une balle Dans ton jardin ou cour, entraîne toi à lancer de plus en plus loin (demande à quelqu'un de faire un repère à chaque lancé pour voir tes progrès)</p>
<p style="text-align: center;">U</p> <p>Crée une ronde ou une danse sur la comptine «mon petit lapin a bien du chagrin» https://www.youtube.com/watch?v=CVVWEtYrffE</p>	<p style="text-align: center;">V</p> <p>Saute 10 fois comme un lapin (petits sauts en étant accroupi)</p>	<p style="text-align: center;">Y</p> <p>Allonge-toi et fais la chandelle pendant 10 secondes (en levant tes jambes)</p>	