

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.