BOUGER MALGRE LE CONFINEMENT CHEZ SOI, SEUL OU EN FAMILLE

STIMULER LA COORDINATION MOTRICE DE VOTRE ENFANT

**BRAS**  
 *DEFI : APPRENDRE A JONGLER*

Apprendre à jongler quand on est petit

<https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAtj01N0>

Apprendre à jongler avec une balle : la base

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s>

Apprendre à jongler avec 3 balles

<https://www.youtube.com/watch?v=s-TL4CmmNq0>

**JAMBES**

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj8NlV3stdo>

SOLLICITER SON EQUILIBRE

* Marcher sur une ligne, une marque au sol
* Brosser les dents sur une jambe, l’autre, les yeux fermés.

DEFI : ETRE LA TORTUE LA PLUS LENTE

* Sur une ligne droite (toujours la même), essayer de rouler le plus lentement possible à vélo. Petit à petit, limiter la largeur (faire un couloir)

DEVELOPPER SES CAPACITES CARDIO-PULMONAIRES

DEFI : RESTEZ EN FORME AVEC VOS ENFANTS

FAIRE DE LA GYM AVEC SES ENFANTS de MATERNELLE

<https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>

A partir de 6 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=aBGFlp2X3jE>

A partir de 9 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&list=RDCMUC2Szk_bRQfyZJOuJ_po0B4g&index=4>

DANS LES ONGLETS « CONTINUITE PEDAGOGIQUE » pour chaque cycle cette fiche est déclinée pour être adaptée aux enfants.