

L'Alphabet sportif : piocher une lettre, la nommer et relever le défi sportif proposé.

Ci-dessous des activités motrices que vous pouvez faire à l'intérieur de votre domicile tout en permettant à votre enfant de se familiariser avec les lettres de l'alphabet (A adapter au besoin si vous avez un jardin).

Matériel : série de lettres de l'alphabet, mobilier et objets de la maison, cartons vides, boites, bassines, petits objets, ballon, balles.

Organisation :

1) laisser votre enfant piocher de manière aléatoire une des 26 lettres et préparer le petit matériel au fur et à mesure.

ou

2) Sélectionner des défis, préparer au préalable le matériel et les lettres qui correspondent.

3) Confectionner une médaille pour récompenser votre petit champion !

| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M |
|--|--|--|--|---|--|---|---|---|--|---|--|---|
| <p>L'ASCENSEUR Assieds-toi et relève toi 10 fois de suite</p> | <p>Comme au BOWLING fais tomber des objets alignés avec ton ballon, ta balle.</p> | <p>Fais le CULBUTO. Allonge-toi sur le dos, attrape tes genoux et balance-toi d'un côté et de l'autre plusieurs fois sans perdre l'équilibre.</p> | <p>Mets de la musique et DANSE en bougeant toutes les parties de ton corps (possibilité : musique de Jean Petit qui danse).</p> | <p>Rampe comme l'ESCARGOT en passant sous une série de chaises alignées.</p> | <p>Imite le FLAMANT ROSE en tenant 15 secondes en équilibre sur un pied. Change de pied et recommencer.</p> | <p>Fais le tour de la table du salon en sautant comme la GRENOUILLE. Recommence en sautant chaque fois un peu plus haut (prendre de l'impulsion en poussant sur ses jambes).</p> | <p>Lance ton ballon le plus HAUT possible.</p> | <p>IMITE le déplacement des animaux (lapin, souris, serpent, chien, grenouille...)</p> | <p>Comme le JONGLEUR lance ton ballon ou ta balle en hauteur. Rattrape plusieurs fois ta balle, ton ballon, sans le faire tomber.</p> | <p>Aligne 10 objets par terre et saute par-dessus comme le KANGOU-ROU. Fais l'aller retour, souffle et recommence 3 fois.</p> | <p>Saute comme le LAPIN : mets-toi accroupi et relève-toi en sautant . Recommence au moins 5 fois.</p> | <p>Assieds-toi par terre et mets tes MAINS sur la tête. Sans poser les mains par terre, déplace-toi en avant puis en arrière, sur des petites ou plus longues distances.</p> |

| N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|--|
| <p>Lettre Joker</p> <p>Lance le défi que tu veux à la personne avec qui tu joues.</p> | <p>1) Fait tenir comme l'OTARIE un ballon, un objet ... sur la tête sans le faire tomber.</p> <p>2) Déplace toi avec un objet (non rond) sur ta tête sans le faire tomber.</p> | <p>POUSSE avec ta tête, ton pied, ta main...un ballon, une balle pour lui faire suivre un chemin dicté par l'adulte.</p> | <p>Fais rebondir et rattrape QUATRE fois ton ballon .</p> <p>Rattrape QUATRE fois le ballon qu'on te lance.</p> <p>Lance QUATRE fois ton ballon à ton partenaire</p> | <p>Déplace-toi comme un ROBOT (bras le long du corps, en avançant à tous petits pas, en trainant les pieds).</p> | <p>Joue à SUPERMAN , bras tendus devant en tenant sur un pied.</p> | <p>Jeu de la TOUR</p> <p>Matériel : une bassine ou une boîte vide, des objets empilables.</p> <p>Les objets sont regroupés dans une boîte au bout d'un couloir. Aller les chercher un à un en courant, les ramener au point de départ et les assembler pour former une tour.</p> | <p>UN , deux , trois soleil.</p> <p>Demander à chaque fois à votre enfant de s'arrêter d'une manière précise , dans une position particulière (équilibre sur un pied, en touchant ses pieds avec ses mains, en mettant une main par terre un pied en l'air..).</p> | <p>Allonge-toi sur le dos et comme quand tu fais du VELO, pédale avec tes pieds pendant 10 secondes.</p> | <p>Lettre Joker</p> <p>Lance le défi que tu veux à la personne avec qui tu joues</p> | <p>Dépose au sol des boîtes, des bassines... Et joue au XYLOPHON E en lançant une balle, un ballon sur chaque objet.</p> | <p>Comme le YOYO, lève très haut les bras pour essayer de toucher le plafond, puis essaye de toucher tes pieds avec tes mains, et recommence 5 fois.</p> | <p>Déplace -toi en ZIG ZAG d'un point à une autre (placer des petits repères pour permettre à votre enfant de se déplacer en zigzag.</p> <p>Recommence plusieurs fois en allant chaque fois un peu plus vite.</p> |

En suivant ces exemples vous pouvez inventer d'autres défis en fonction du matériel, de l'espace que vous possédez chez vous.

