

L'activité physique



20 minutes

accompagné

Activité 1 *Utilise tout mon corps.*

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

Pour commencer, **échauffe** le haut du corps.

Tends tes bras au-dessus de ta tête, le plus haut possible.	Tends tes bras droit devant toi à l'horizontale.	Tends tes bras pour essayer de toucher tes pieds en gardant les jambes droites.
		

Maintenant, le bas de ton corps.

Accroupis-toi et reste dans la position accroupie quelques secondes.	Fais de grands pas autour de toi, le plus loin possible.	Saute sur place, avec les pieds joints puis les pieds décollés.
		

Enfin, **déplace-toi** de différentes façons.

Avance en boitant avec une canne.	Avance en rampant	Termine par un petit footing.
		