

**ACTIVITÉS PHYSIQUE CYCLE 2 – PROGRAMME pour la SEMAINE du 30 mars**

	<b>ACTIVITÉS</b>	<b>DURÉE</b>	<b>REMARQUES/ADAPTATIONS</b>	<b>LIEN SANTÉ</b>	<b>AUTRES LIENS</b>
LUNDI matin	<a href="#">Défi récré 4 cerceaux</a>	20 à 30 min	Les cerceaux peuvent se faire avec de la laine de couleur, ou du scotch, de la cordelette, du tuyau souple...	<a href="#">Vidéo « Boire »</a>	<a href="#">Vidéo « Gagner/perdre</a>
LUNDI après midi	Balle au mur ( <a href="#">Jeux d'antan p 5</a> )	20 à 30 min			
MARDI matin	1-2-3 Soleil avec multiples déplacements ( <a href="#">Jeux d'antan p 15</a> )	30 min	Ces réglettes peuvent être utilisées systématiquement, soit l'une soit l'autre.	<a href="#">Vidéo « Etre propre »</a>	Apprendre à utiliser la réglette du plaisir et de l'effort
MARDI après midi	Se déplacer comme un animal et/ou faire des courses si on est 2: comme l'araignée / le lapin/ la grenouille / l'éléphant / le serpent ...	20 à 30 min			
MERCREDI matin	Jeu des postures – tenir une posture seul ( <a href="#">jeux d'antan p 16</a> )	20 à 30 min	Penser aux postures avec : 2 mains + 1 pied au sol ou 1 main + 2 pieds ou 1 pied + 1 main ou 2 mains et 2 pieds.	<a href="#">Vidéo « Etre à l'écoute »</a>	
MERCREDI après midi	Défi postures. Transmettre la photo à un-e copain/copine qui doit la tenir 5 secondes au moins				
JEUDI matin	La marelle classique ( <a href="#">jeu d'antan p 12</a> )	30 min ou +	Au sol la marelle peut se tracer au scotch en couleur ou à la craie, ou à la peinture gouache qui pourra se nettoyer facilement.		<a href="#">Vidéo «faire connaissance »</a>
JEUDI après midi	<a href="#">Défi récré relais cerceaux de l'Assoc de Joué les tours (37)</a>	20 à 30 min			
VENDREDI matin	Sauter à l'élastique ( <a href="#">jeux d'antan p 13</a> )	30 min ou +	Quand on est seul on utilise 2 chaises pour tendre l'élastique. Les plots peuvent être remplacés par des boîtes en plastiques ou en carton...		<a href="#">Vidéo « Etre responsable »</a>
VENDREDI après midi	<a href="#">Défi récré Course en slalom</a>	20 min			
SAMEDI matin	<a href="#">Défi récré Lancer et gagner des points</a>	30 min ou+	La balle lestée peut être remplacée par un objet en mousse, une éponge, une paire de chaussettes mis en boule, un chiffon noué...	<a href="#">Vidéo « se protéger du soleil »</a>	
SAMEDI après midi	<a href="#">Défi récré Apprendre à sauter à la corde</a>	20 min			

	ACTIVITÉS (défis-récrés)	ADAPTATIONS	LIEN SANTÉ	AUTRES LIENS
LUNDI matin LUNDI après midi	<a href="#">Le carré-corde</a> <a href="#">Le pousse-palet</a>	Chiffres en scotch sur carrelage ou craie au sol	Vidéo « <a href="#">BOIRE</a> » BD « <a href="#">Bouger pourquoi ?</a> »	Lettre « le sais-tu ? » sur les <a href="#">activités physiques</a>
MARDI matin MARDI après midi	<a href="#">Le saute-barrière</a> <a href="#">La suite infernale</a>	Remplacer les barrières par des bouteilles plastiques ou des cartons pliés	Vidéo « <a href="#">Gagner/perdre</a> » BD « <a href="#">Bouger et prendre soin de soi 2</a> »	Lettre « le sais-tu ? » sur les <a href="#">rythmes de vie</a>
MERCREDI matin MERCREDI après midi	<a href="#">Le livreur de pizzas</a> <a href="#">C'est qui le patron ?</a>	Obstacles avec des jouets, des objets du quotidien (coussins, chaises à contourner...)	Vidéo « <a href="#">Etre propre</a> » BD « <a href="#">Bouger quels effets ?</a> »	Lettre « le sais-tu ? » sur <a href="#">l'hygiène</a>
JEUDI matin JEUDI après midi	<a href="#">Le chemin du crapaud</a> <a href="#">Le relais corde</a>	Remplacer les haies par des bouteilles plastiques ou des cartons pliés	Vidéo « <a href="#">Faire connaissance</a> » BD « <a href="#">Pour bouger...</a> »	Lettre « le sais-tu ? » sur <a href="#">le bien-être</a>
VENDREDI matin VENDREDI après midi	<a href="#">Le relais alphabet</a> <a href="#">Le saut en croix</a>	Chiffres en scotch sur carrelage ou craie au sol	Vidéo « <a href="#">Grandir</a> » BD « <a href="#">Echanger des infos santé</a> »	Lettre « le sais-tu ? » sur <a href="#">l'alimentation</a>
SAMEDI matin SAMEDI après midi	<a href="#">La puce</a> <a href="#">Les bateaux</a>	Individuellement, traverser un espace en utilisant 2 bateaux (coussins, caisses plastiques)	Vidéo « <a href="#">Etre à l'écoute</a> » BD « <a href="#">Bouger et prendre soin de soi 1</a> »	Lettre « le sais-tu ? » sur <a href="#">le souffle</a>

