Mon Activité Physique à la Maison

La Choré du jour

Cycle 1 - Cycle 2 - Cycle 3

MATERIEL
De quoi écouter de la musique.

DISPOSITIF
Une pièce avec un espace aménagé de 2m x 2m sécurisé au moins.

BUT DE L'ACTIVITÉ
Pratiquer une activité 30 minutes par jour.
Réaliser une chorégraphie simple et ludique.

FORMES DE JEU
Vous pouvez jouer seul (avec un adulte) ou à plusieurs.
# Mon Activité Physique à la Maison

### Échauffement 5 minutes

Je m’étire comme au réveil.

### Mémory-geste 10 minutes

Au préalable :
- Je choisis 4 mouvements.

Exemples : 4 *gestes du quotidien* (boire mon chocolat, enfiler une chaussette, me broser les dents, me coiffer …) - 4 *gestes du stade* (lancer de javelot, position de départ de course, une préparation de saut, un genou levé …) - 4 *gestes à la piscine* (position de plongeon, position de brasse, de crawl, se boucher le nez en pliant les genoux …) ...

#### Seul :
- Je réalise un des 4 mouvements
- Puis, je le fais à nouveau en ajoutant un deuxième.
- Je mémorise la séquence et la refais en ajoutant à chaque fois élément.

#### À 2 ou plus :
- Le premier fait un mouvement.
- Le deuxième le refait et en ajoute un.
- Le troisième refait la séquence et en ajoute 1…
- Et ainsi de suite…

Quand j’ai bien compris le jeu, je le fais en musique.

Je peux demander à mes parents de filmer pour garder un souvenir.

### La Choré du jour 15 minutes

- Je garde les 4 mouvements du Mémory-geste.
- Je réalise une séquence avec. J’ai le droit de les répéter plusieurs fois dans l’ordre que je veux.
- Je peux ajouter entre les mouvements de la marche, course ou des sauts sur place.
- Je mémorise.
- Je présente avec la musique.

Je peux aussi demander à mes parents de filmer ma choré pour garder un souvenir.