

MON PLAN DE TRAVAIL

Mardi 17 mars
Mode d'emploi



L'ALPHABET SPORTIF !

Commence ton entraînement ! Prends 5 minutes pour faire un petit exercice physique, réalise ton activité avec l'activité de la lettre.

A Fais 5 sauts de lapin

B Gainage ventral sur le ventre (30 secondes)

C Déroule, marche à l'air

D Gainage latéral sur le côté gauche (30 secondes)

E Fais 10 sauts moutons 5 secondes

F Saute en sautant un pied à la fois (10)

G Fais 5 sauts (Boules)

H Allonge au sol sur le dos, prends avec tes pieds au sol et compte jusqu'à 15

I Fais 100 sauts moutons de genoux

J Mène ton doigté en réalisant les lettres de l'alphabet à l'air

K Fais 10 sauts (Boules)

L Fais 10 sauts latéraux (Boules - Boules)

M Mène ton doigté sur une lettre et recommence à l'air 10 secondes

N Déroule, marche à l'air

O Fais 5 sauts (Boules)

P Fais 10 sauts de lapin

Q Gainage ventral sur le ventre (30 secondes)

R Fais 10 sauts moutons

S Gainage ventral appuyé sur les mains (30 secondes)

T Fais 10 sauts moutons 5 secondes

U Fais 10 sauts moutons

V Déroule, marche à l'air

W Fais 10 sauts moutons (Boules - Boules)

X Fais 10 sauts moutons (Boules - Boules)

Y Fais 5 sauts de lapin

Z Fais 10 sauts moutons (Boules - Boules)

Parce qu'il ne faut pas oublier le sport, voici un petit jeu ludique qui permettra aux enfants de rester en activité.

L'idée est de donner de temps à autre un mot sur la fiche de plan de travail. Chaque lettre de ce mot correspond à une activité sans risque (gainage ou cardio) permettant de se défouler un peu. Par exemple, si le mot du jour est COPAIN, il faudra réaliser à la suite l'entraînement des lettres C-O-P-A-I-N.

L'idéal est de faire une pause dans son travail en faisant ce petit entraînement, en milieu de matinée par exemple. L'avantage : un cerveau aéré est un cerveau qui fonctionne mieux !

La maîtresse te soutient ! Elle aussi fait des abdos chez elle...