ACTIVITES MOTRICES

* Vélo, trottinette, jeux de ballons… si vous avez la chance d’avoir un extérieur.
* De la motricité en intérieur : courir sur place, faire des squats, faire des jumping jacks (sauts écarts), sauter à cloche pieds, sauter les pieds joints, sauter le plus haut ou le plus loin, faire des sauts à ski, tourner les bras tendus comme si tu nageais. (Si tu veux tu peux voir tous ces exercices sur <https://www.youtube.com/watch?v=8uUawnM-FD8&t=6s>
* Normalement, je devais commencer une session de yoga. Si vous souhaitez, voici une version pour les enfants sur Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1W8Qmr0EFjE&t=1s>

Si vous pratiquez ce sport, devenez le professeur de votre enfant.

Pour les activités sportives, encourage tes parents de les pratiquer avec toi.

* Pour développer la motricité fine : jeux de transvasements de liquides (ou semoule, farine, sable…), pâte à modeler ou pâte à sel, déplacer des petits objets avec des pinces (pince à épiler, pince à cornichon …), réaliser des colliers en enfilant des perles ou des pâtes.
* N’hésitez pas à le faire découper sur des lignes que vous tracez (pas forcément des lignes droites), découper des formes, découper dans des magazines (des objets, des lettres). Le but du jeu est que l’enfant améliore sa tenue du ciseau et qu’il devienne de plus en plus précis dans le découpage.