

Mon parcours d'exercice à la craie

MiFO

présentée par:



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario



Matériel :

- Craies de différentes couleurs
- Pochoirs (pages 2 à 8)

Crée ton parcours d'exercice avec des craies. Inscris le mot «Départ», puis invente toutes sortes d'épreuves à faire l'une après l'autre en suivant le parcours. Tu peux utiliser les pochoirs proposés à la page suivante pour t'aider à créer les différentes étapes ou simplement utiliser ton imagination! N'oublie pas de décorer le parcours avec des dessins : ce sera plus joli!

Quelques idées d'exercices :

- Saute sur le pied gauche, le pied droit ou les deux pieds.
- Suis une ligne entortillée sur la pointe des pieds.
- Mets une main à terre, puis l'autre.
- Tourne sur toi-même.
- Fais la course.
- Fais de grands sauts, puis de petits.
- Avance en étant accroupi.
- Saute comme une grenouille, pieds et mains à terre.
- Marche à reculons.
- Fais des zigzags.
- Marche sur une ligne comme un équilibriste.

Exemple de parcours :













