

Fiche sport

Pour faire un peu de sport à la maison, voici quelques idées créées par vos camarades de classe

	
<p>Position 1 : jambes serrées, bras le long du corps Position 2 : jambes écartées, bras en l'air Actions : je saute pieds joints, bras collés, puis je saute en écartant les jambes et en levant les bras et frappant dans les mains. Je répète les actions 5 fois.</p>	<p>Position 1 : jambes croisées, bras croisés Position 2 : bras tendus, jambes écartées Actions : je croise les jambes et les bras, puis je saute en écartant les jambes et les bras. Je répète les actions 5 fois.</p>
	
<p>Position 1 : genoux pliés, bras tendus Position 2 : saut pour se redresser Actions : je descends en pliant les genoux et remonte en sautant. Je répète l'action 5 fois.</p>	<p>Position 1 : bras gauche et jambe tendus vers l'avant Position 2 : bras droit et jambe droite tendus vers l'avant. Actions : passer d'un bras à l'autre en les balançant vers le haut et joindre à ce mouvement celui des jambes.</p>

Tu peux créer tes mouvements de gymnastiques et m'envoyer les photos. Tes camarades de classe pourront les effectuer !