

Bonjour à tous,

Confiné à la maison, je vais vous proposer différents petits challenges pour ne pas rester inactif. Il s'agit de garder la forme et de bouger un peu à la maison avec les moyens du bord.

Concept du « **move at home challenge** » :

tester, répéter et réussir un ou plusieurs niveaux proposés.

Challenge n°1: « Passe-moi les chaussettes »

travail de coordination / latéralisation / coopération

1° trouver un partenaire dans ton foyer (parents, frère, sœur, éducateur... dès 5-6ans)

2° se munir de 2 paires de chaussettes retroussées (en boule)

3° bien se laver les mains avant et après !!

4° regarder la vidéo démonstration en cliquant ci-dessous

<https://drive.google.com/open?id=1uHxYlaboKISyTzBRTfafpGSglUVEKRss>

5° tester et répéter niveau par niveau

Critères de réalisation et de réussite
<ul style="list-style-type: none">- Un niveau est validé s'il est réussi 8 fois de suite sans erreur- Être synchronisé avec son partenaire (même rythme) donner les chaussettes au même moment et décaler le pied au même moment- Recevoir les chaussettes paume de main ouverte vers le haut
Si c'est trop facile
<ul style="list-style-type: none">- Augmenter la vitesse- Rajouter 8 fois, à chaque niveau, en changeant de sens- Inventer un 6^{ème} niveau en rajoutant un geste

Un premier petit défi assez simple et ludique... A vous de jouer !

N'hésitez pas à rester actif à la maison pour ceux qui ont la chance d'avoir un peu de place et de matériel...