JE SUIS AU CP ou au CE

BOUGER MALGRE LE CONFINEMENT CHEZ SOI

JL Hemmerlin

CPC Molsheim

Avril 2020

 SEUL OU EN FAMILLE

TU VEUX ETRE PLUS HABILE AVEC TON CORPS ?

*MON DEFI : APPRENDRE A JONGLER*

Apprendre à jongler quand on est au CP



<https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAtj01N0>

Apprendre à jongler avec une balle : la base

<https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s>



***MON DEFI : ME DEPLACER COMME SUR LA VIDEO***

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj8NlV3stdo>

EST-CE QUE TU TIENS EN EQUILIBRE ?

* MON DEFI : marcher sur une ligne de ton sol chez toi à l’intérieur ou à l’extérieur

 



* MON DEFI  : me brosser les dents sur une jambe,

 sur l’autre jambe,

 sur une jambe et avec les yeux fermés.

ET SI TU FAISAIS TRAVAILLER TON SOUFFLE, TES MUSCLES DONT TON CŒUR !

DEFI : RESTE EN FORME ⬄ suis les cours de gym



Comme en maternelle

<https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>

A partir de 6 ans

<https://www.youtube.com/watch?v=aBGFlp2X3jE>