

FAITES BOUGER VOTRE CORPS !



GYMNASTIQUE

MATÉRIEL >>>

- ✓ Une variété de matériel (p. ex., cordes, cerceaux, blocs, cônes)
- ✓ Ruban masque (facultatif)

PRÉPARATION >>>

- ✓ Les participants se tiennent à une distance sécuritaire les uns des autres.
- ✓ Dispersez le matériel dans l'aire d'activité.
- ✓ Rappelez aux participants de prendre garde aux objets pour ne pas tomber.

DÉROULEMENT >>>

- ✓ Nommez un mouvement locomoteur (p. ex., marcher comme un crabe, sauter sur une jambe, sautiller, sauter, gambader, galoper).
- ✓ Les participants se déplacent de cette façon en utilisant les objets dans l'aire d'activité. Par exemple, les participants peuvent sauter par-dessus les blocs ou les lignes créées avec du ruban masque, gambader autour des cônes, ou sautiller à l'intérieur et à l'extérieur des cercles.