

DICTEE SPORTIVE DES PETITS...ET DES GRANDS (à partir de la MS)

MOT AUX PARENTS

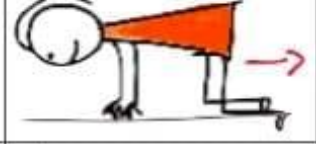
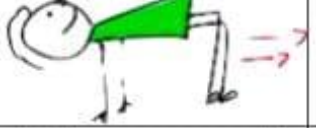
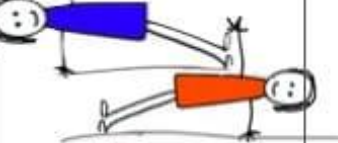
Nous vous proposons un jeu sportif à faire avec toute la famille.

Sur la page suivante, vous trouverez un code qui fait correspondre une action motrice à chacune des lettres de l'alphabet.

- 1) Distribuez à chaque participant une photocopie des 24 cartes avec les codes correspondant aux lettres indiquées.
- 2) Faites piocher une lettre à votre enfant et demandez-lui de la mimer pour la faire deviner aux autres.
- 3) Donner un mot connu à votre enfant (par exemple, son prénom, celui d'un autre membre de la famille, le nom du chien, de la maîtresse ...😊 , etc.) et demandez-lui de l'épeler en code sportif.
- 4) Demander à votre enfant de piocher un mot écrit parmi des étiquettes, et de le faire deviner en le mimant puis en l'épelant. -Voir mots suggérés après le tableau des lettres- **N'hésitez pas à choisir des mots simples auxquels votre enfant est familiarisé** (ex : personnage d'un album connu, mots de la vie quotidienne...).

Dépense physique et fous-rires garantis !

Dictée sportive des petits

A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10 	B Sauter bras tendus, jambes écartées x3. 	C Faire accroupi-allongé x5. 	D Sauter sur le pied droit. 	E Faire le tour de la table à reculons x3. 	F Faire du vélo à l'envers. 
G Rouler x3 	H Faire accroupi-debout x3. 	I Marcher avec un livre sur la tête. 	J Tourner sur ses fesses x3. 	K Faire le tour de la table en faisant le pont. 	L Faire le tour de la table en rampant x3. 
M Tenir la planche 5 secondes. 	N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant. 	O Faire la bascule. 	P Sauter sur le pied gauche x5. 	Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons. 	R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible. 
S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air 	T Faire le tour de la table à 4 pattes x3. 	U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles. 	V Sauter à pieds joints x10. 	W Tenir 10s sur un pied. 	Y Tenir 10s sur une main. 

Séverine Mengin-C @smen11
(inspirée par le temps des familles)

Code trouvé sur ce site, où vous pourrez trouver également des jeux de l'oie sportifs :

<https://lamaterdevlynnette.fr/la-motricite-en-etant-confine-ou-pas>

Exemples de mots à mimer :

PAPA	MAMAN	LA	ECOLE	CHAT	RAT
LAPIN	ROI	POULE	POMME	UN	