

Parcours de Motricité Séance 2

Domaine : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques/ Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.

Objectif : être capable de franchir un obstacle plus ou moins haut, ramper et sauter.

Pour être efficace le parcours doit être réalisé plusieurs fois.

Matériel :

- 4 chaises
- une petite table
- des coussins
- un bac rigide

À adapter selon ce que vous avez à la maison

1. **Franchir un obstacle** : passer d'une chaise à une autre en passant au-dessus des dossiers



2. **Ramper** sous une table basse

3. **Sauter** d'un coussin à un autre sans toucher le sol (à chaque nouveau passage on peut espacer la distance entre les coussins)



4. **Franchir** un plus petit obstacle