

# Jacques a dit...

FAITES BOUGER VOTRE ENFANT EN JOUANT AVEC DES ACTIVITES AMUSANTES ET PHYSIQUES.  
VOUS DECIDEZ QUAND ET SI VOUS DITES « Jacques a dit »

Secouer le corps en sautant de haut en bas

Tourner en rond

Faire une roue

Faire un saut périlleux

Agitez vos bras au-dessus de votre tête

Marcher comme un ours sur les 4 pattes

Marcher comme un crabe

Sauter comme une grenouille

Marchez sur vos genoux

S'allonger sur le dos et pédaler les jambes en l'air comme sur un vélo

Faire semblant de s'asseoir sur une chaise invisible 5 fois.

S'asseoir, se mettre debout, s'asseoir, etc...

Tenir les bras à droits à côté du corps puis faire des cercles avec eux dans l'air

Sauter sur le pied gauche 10 fois

Sauter sur le pied droit 10 fois

Sauter comme un lapin

Tenir en équilibre sur le pied gauche en comptant jusqu'à 10

Tenir en équilibre sur le pied droit en comptant jusqu'à 10

Se pencher et toucher les orteils, 10 fois

Se pencher en arrière et essayer de tenir le pied droit avec la main gauche, sans tomber

Montrer les muscles des bras

Crier

Se pencher en arrière et essayer de tenir le pied gauche avec la main droite, sans tomber

Se poser sur le sol et s'étirer aussi loin que possible en comptant jusqu'à 10

Faire semblant de lancer un ballon dans un panier de basketball, 10 fois

Faire semblant de sauter à la corde, 10 fois

Faire semblant de monter à cheval

Faire semblant de laver les vitres

Faire 5 des plus grands pas en avant possibles

Faire semblant de soulever une voiture

Faire la danse la plus étrange qu'il soit possible d'imaginer

Blog et Page Facebook : S'éveiller et s'épanouir de manière raisonnée

