

EPS & COO

Cross disciplines – cooperation - collaboration

Board 5

Crossed abdominals

Use tiles, chalk or your imagination to create the game. Hold a teddy two handed and reach for each number. Sitting cross legged on the floor. Twist from the hips.



L1: once L2: 3 times L3: 1 min

Left/Right Stomps

Follow this pattern as you do one-footed or two-footed stomps:
 Left - left – right – right – left – left – right – right – left – right - two feet – two feet – two feet.
 Swap the pattern & make your own up.



Level 1: once level 2: 3 times Level 3: 1 min

Muscular strengthening

Lie on your back on your bed or on a mat and pedal!
 Legs in the air, arms above head.



Level 1: 5 secs Level 2: 20 secs Level 3: 30secs (x2)

Circuit

Empty the basket game: empty the basket as fast as you can by moving the objects from one basket to the other.

Leaping like a frog between the baskets
 (departure:start/arrival:finish)



L1: 3 objects L2: 5 objects L3: 10 objects

Throws

Throw (overarm) teddies as far as possible – best to do outside if possible.



Beat your record

L1: once L2: 3 times L3: 5 times

Be active with Coo

This is board 5 of your daily or weekly physical activities! To remain in good physical condition, complete the challenges that Coo is setting for you.

Level 1: from 4 years old
 Level 2: from 6 years old
 Level 3: from 8 years old

The levels are a guide only. Adapt the levels to your child's physical abilities.



PLANCHE 5

Abdos en croix

Construis le jeu avec ton carrelage/ craie/ ou tu te l'imagines. (cf planche 3). Touche chaque numéro avec ta peluche que tu tiens avec les deux mains.
 0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4 .



Niv1 : 1 fois Niv2 : 3 fois Niv3 : 1 min

Sauts Gauche/droite

Saute sur un pied ou deux pieds en suivant la consigne :
 gauche - gauche - droite - droite - gauche - gauche - droite - droite - gauche - gauche - droite - deux pieds - deux pieds - deux pieds -



Niv1 1 fois Niv2 3 fois Niv3 1 minute
 Variable : Bats ton record en 1 minute.

Gainage - Renforcement

Sur ton lit ou sur un tapis, allonge-toi sur le dos et pédale !



Niv1 5s Niv2 20s Niv3 30s (x2)

Parcours/ course

Jeu du vide panier : vider la caisse le plus rapidement possible en déposant les objets dans une autre caisse.

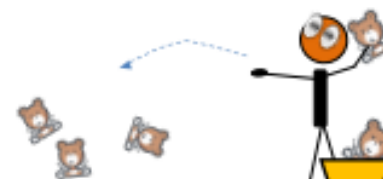
Se déplacer en saut de grenouille



Niv1 3 objets Niv2 5 objets Niv3 10 objets

Lancers

Lance (à bras cassé) des peluches ou chaussettes le plus loin possible.



Bats ton record
 Niv1 : 1 fois Niv2 : 3 fois Niv3 : 5 fois

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 5 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par Coo pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans
 Niveau 2 : A partir de 6 ans
 Niveau 3 : + de 8 ans

Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant.

