Sport et Alphabet : faire piocher aux enfants des lettres mobiles(lettres magnets ou lettres du scrabble, ou lettres réalisées sur du carton ou sur des bouchons de bouteilles en plastiques) et selon la lettre, effactuer le mouvement (ici, toutes les lettres n'y sont pas)

А	В	С	E
Faire 10 sauts pieds joints	Allonge-toi sur le dos et pédale avec tes pieds 15 secondes.		Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois.
G	Н	I	J
Matériel : la musique « dansons la capucine » Apprends et fais la ronde avec ta famille. https://www.youtube.com/watch?v=_E2e53KhKII	Fais 15 pas chassés	Matériel : une balle Avec quelqu'un de ta famille, faites 10 passes (lance et attrape bien la balle)	Saute à cloche pied (5 fois sur le pied gauche puis 5 fois sur le pied droit).

K	L	М	N
Cours sur place talons/fesses pendant 30 secondes.	Matériel: une balle/ une bassine ou un seau. → Essaie de lancer la balle dans la bassine (6 essais)	jambe et reste sans bouger	montant tes genoux 5
0	P	S	Т
Rampe en dessous de la table (aller/retour) Attention à ta tête en te relevant !!!	marches de ta maison (à	Demande à papa/maman d'installer quelques obstacles et entraîne toi à sauter au-dessus.	Dans ton jardin ou cour,
U	V	Y	
Créée une ronde ou une danse sur la comptine «mon petit lapin a bien du chagrin» https://www.youtube.com/watch?v=CVWWEtYrffE	Saute 10 fois comme un lapin (petits sauts en étant accroupi)		