

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Repères de motricité globale

3 à 4 ans

Marche sur une ligne en plaçant un pied devant l'autre.

Se tient en équilibre sur un pied (ex. 5 secondes).

Court habilement en marche avant.

Commence à courir en marche arrière.

Commence à jouer "au loup".

Se suspend à des barreaux quelques secondes.

Se déplace en faisant quelques sauts sur un pied (ex. 3 sauts).

Fait du tricycle avec un casque.

Se déplace en trottinette à 3 roues avec un casque.

Se tient sur la pointe des pieds environ 10 secondes.

Saute à pieds joints (plusieurs sauts consécutifs).

Saute à pieds joints en bas de la dernière marche.

Saute en longueur à pieds joints sans élan (ex. 20 cm)

Marche, tape les mains ou bouge son corps au rythme de la musique.

Monte et descend l'escalier en tenant la rampe (un pied sur chaque marche).

Lance + loin et attrape un ballon qui lui est lancé depuis de + en + loin.

Tape avec le pied dans un ballon immobile de + en + loin

Lance une balle du haut vers le bas de + en + loin (ex. 1-2 m) (à bras cassés).

Lance une balle du bas vers le haut sur une cible située à ~60 cm du sol (en cloche).

