

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

Repères de motricité globale

4 à 5 ans

Se tient debout sur un pied environ 10 secondes.



Se déplace sur la pointe des pieds (ex. 4 mètres).

Reculer quelques pas sur une poutre.

Court en contournant des obstacles.

Saute  plusieurs fois consécutives à pieds joints vers l'avant (ex. 6).

Saute sur place plusieurs fois consécutives sur un pied (ex. 5 fois).

Saute en contre-bas d'une hauteur de (ex. 30 à 45 cm).

Saute par-dessus un obstacle (ex. hauteur 25 cm).

Grimpe  sur la glissoire un toboggan à partir du bas (selon la taille /forme).

Apprend à conduire une draisienne / vélo sans pédales.

Apprend à nager, patiner...

Commence à faire une roulade (culbute) sans tomber sur le côté.

Ajuste le rythme de ses mouvements en fonction de la musique (rapide vs lent).

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

Fait rebondir et attrape un ballon après un rebondissement.

Atteint une cible avec une balle (ex. située à 3.5 m de lui).

Attrape une petite balle (ex. lancée depuis 1.5 m).

Fait rebondir une balle (ex. 2-3 fois).

