

Mon Activité Physique du Jour

1 – 2 – 3 Soleil !

TOUS CYCLES, TOUS AGES !

MATERIEL

Un espace large et sécurisé

DESCRIPTIF

Le ou les enfants doivent se positionner au fond du salon, dos au mur. Ils doivent marcher jusqu'à une ligne d'arrivée prédéfinie sans bouger après que le meneur du jeu ait dit « un, deux, trois soleil ». Si un enfant bouge, il reçoit un gage, par exemple : faire 3 sauts de grenouille sur place.

Attention : interdiction de marcher ou de courir !

Il y a différents niveaux dans le jeu, un niveau représente un mode de déplacement, on commence évidemment par le niveau 1 et lorsque le niveau est validé on passe au suivant.

NIVEAU 1 : déplacement à 4 pattes.

NIVEAU 2 : déplacement en rampant.

NIVEAU 3 : déplacement en crabe.

NIVEAU 4 : déplacement debout avec une pile de vêtement sur la tête.

NIVEAU 5 : déplacement à 4 pattes avec un ballon posé sur le creux de la nuque.

DEFI

Avancer jusqu'à la ligne d'arrivée en faisant bien attention à l'annonce du meneur.

BUT DU JEU

Atteindre l'arrivée sans avoir eu de gages et augmenter le niveau à chaque fois.