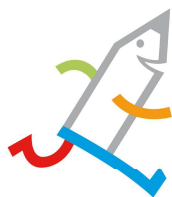


Le Mini-Manège Athlé



Cycle 1 - Cycle 2 – Cycle 3

MATERIEL

Paires de chaussettes. Panier à linge

DISPOSITIF

Le jeu peut être proposé dans une ou plusieurs pièces de l'appartement.
Aménager un parcours dans votre appartement avec différentes contraintes : slalomer, enjamber, avec une épreuve à chaque étape.

BUT DE L'ACTIVITE

Réaliser un parcours avec des épreuves.

Je me déplace sans courir entre les étapes.

Étape 1 : Je tiens en équilibre sur une jambe. (Difficultés : 5s, 10s, 20s, les yeux fermés)

Étape 2 : Je cours sur place. (Difficultés : 10s, 20s, 30s)

Étape 3 : Je fais 10 sauts sur place en alternant pieds joints - pieds écartés.
(difficultés : vitesse des saut)

Étape 4 : Je lance 5 paires de chaussettes dans le panier. (difficultés : J'éloigne le panier)

Étape 5 : Je souffle, après une seule inspiration, le plus longtemps possible sur le bout de mes doigts.

FORMES DE JEU

Vous pouvez jouer seul (avec un adulte) ou à plusieurs.

Évolutions :

Je réalise 5 tours et je me chronomètre.

Je réalise un maximum de tours en 5 minutes.

Je fais le parcours en relais.

Pour aller plus loin : Je peux dessiner le plan de mon parcours.

J'invente des épreuves avec un adulte.