

Jeux de l'oie 1P-4P

semaine du 30 mars au 3 avril



A effectuer : lundi / mercredi / vendredi

Durée : échauffement 15 min, jeu 20 min, étirements 10 min. **Total 45min.**

Matériel: un dé, un pion par joueur, un morceau de moquette ou un chiffon, une balle ou boule de papier, un sac et un petit coussin.

Echauffement 15 minutes : essaie lentement toutes les figures pour bien les réussir.

Jeu de l'oie 20 minutes :

But du jeu : atteindre la case 30 en premier en roulant le dé ; effectuer les exercices correspondant aux couleurs des cases.

Etirements / relaxation 10 minutes : effectue les figures de manière précise et concentre-toi sur la respiration pour te relâcher. Voici la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=Be7qIUnTT3E>

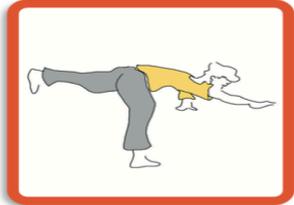
Prolongement / concours : crée ton propre jeu avec des exercices qui ne sont pas dangereux. Pour participer au concours, envoie une photo de ton jeu à l'adresse : claud.fayet@vd.educanet2.ch ; Le plus beau jeu inventé sera exposé à l'école et testé par les classes :-) !!

Amuse toi bien !

Jeu de l'oie pour devenir habile :-)



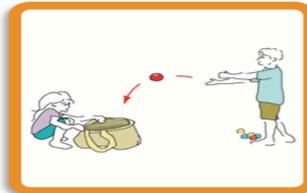
Sur un morceau de moquette ou un chiffon, déplace-toi en trottinette ! **3 mètres** sur le pied droit et 3 mètres sur le pied gauche.



Fais l'avion **3 secondes** sur le pied droit et 3 secondes sur le pied gauche



Lance la balle (ou la boule de papier) en l'air, touche le sol et rattrape ! **A réussir 3 fois.**



Lance la balle dans un sac en te tenant à trois pas de la cible.. **A réussir 3 fois.**



Sur une distance de **3 mètres**, avance avec un coussin sur le dos sans le faire tomber

Jeu de l'oie « cardio »



Monte et descends les (la) marche(s) **30 fois**



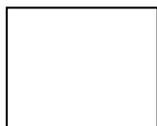
Cours sur place en levant les genoux **30 fois**



Saute **30 fois** de gauche à droite par-dessus un petit obstacle



Cours sur place en touchant tes fesses avec tes talons **30 fois**



Saute **30 fois** comme un pantin avec bras et jambes écartées

Mon jeu de l'oie

Nom, prénom, classe : _____





Fabrique ton dé

