



Semaine du 6 au 10 avril

EPS: Jeu du dé 5-8P

Si possible 3 moments dans la semaine...



Lance le dé, effectue le poste qui correspond au nombre de points indiqués par le dé; une fois le poste réalisé, tu gagnes les points du dé!

Il y a plusieurs manières de jouer... par exemple:

« Le premier qui a 50 pts a gagné »

« On joue pendant 20 minutes, celui qui a le plus de points a gagné »

« Qui sera le premier à faire deux fois les 6 différents postes? »

A vous de varier le nombre et la durée!

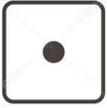
Matériel:

- Une ficelle ou autre pour faire un cercle
- Une balle ou un petit ballon
- Une planche à découper
- De la musique

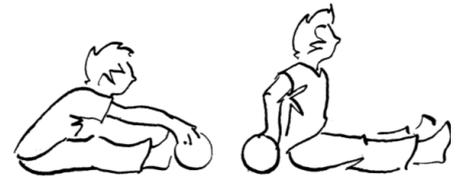
Echauffement:

Avant de commencer, effectue chaque poste une fois...

Bon jeu du dé !



Assis, jambes tendues en avant, dos droit: fais lentement un grand cercle autour des jambes et derrière le dos en roulant la balle. Garde le dos bien droit et les jambes tendues, si possible...



3 tours à gauche et 3 tours à droite

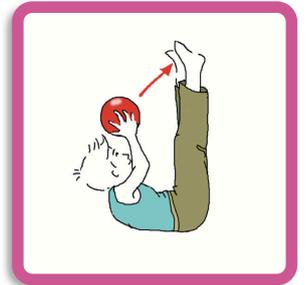


Lance ta balle autour de ton bras bloqué et rattrape-la...
6 fois de suite avec chaque main

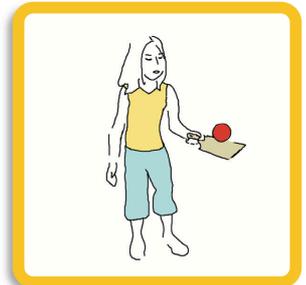


Place la balle entre tes pieds, couche-toi puis va la rechercher. Maintiens tes jambes à la verticale.

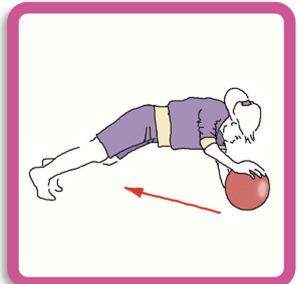
6 fois de suite l'aller-retour



Fais rebondir 25 fois la balle sur la planche en te déplaçant



Roule le ballon avec la main et renvoie-le avec le genou.
5 passes à droite puis 5 à gauche en gardant le corps droit comme une planche



Depuis le centre du cercle, saute selon l'ordre... en avant, au centre, à droite, au centre, derrière, au centre, à gauche, au centre... et ainsi de suite, au rythme de la musique. 3 tours à droite et 3 tours à gauche (inverser l'ordre)



Tu peux également créer tes postes en fonction de tes possibilités...

1

2

3

4

5

6

Calcul des points, variantes 1 et 2

Joueur 1: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

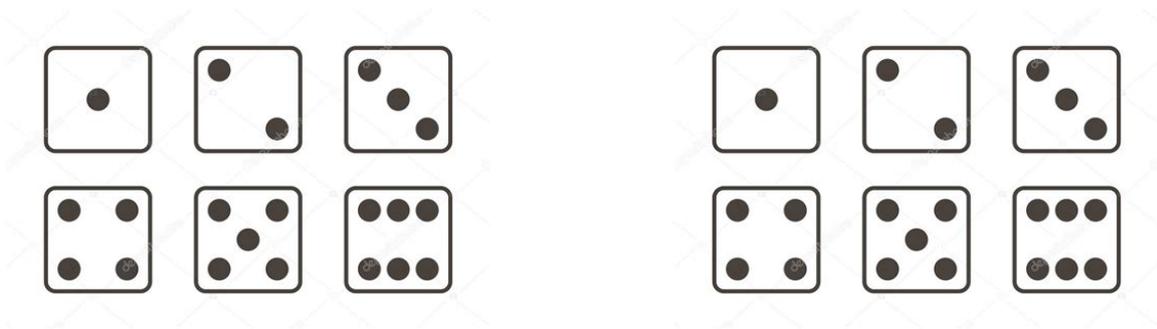
Joueur 2: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

« Le premier à faire 2 fois tous les postes »

Colorie le dé lorsque tu as réalisé le nombre...

Joueur 1: _____



Joueur 2: _____

