

JEU DE L'OIE SPORTIF

FICHE N° 5

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!



10-30 MIN.

2-6

INT./EXT.

MATÉRIEL

- Un dé
- Des petits objets pour servir de pions
- Le plateau de jeu imprimé
- Deux grandes bouteilles d'eau remplies d'un même volume (ou des poids)
- Un chrono

BUT

L'objectif est d'être le premier à arriver pile sur la dernière case. Au cas où tu fais un score au dés supérieur au nombre de case te séparant de la victoire, tu devras reculer d'autant de cases.

CONDITIONS

Lance le dé. Avance le pion cet exécute l'action sur laquelle tu arrives. Ensuite, c'est au tour du joueur suivant. Plusieurs joueurs peuvent partager la même case.

VARIANTES

- Augmenter la durée ou le nombres d'exercices pour les plus grands
- Valider la victoire du gagnant lorsque celui-ci arrive sur la dernière case même si le score du dé est supérieur
- Ajouter des challenges : par ex., si un joueur tombe sur le chiffre 3 en lançant le dé, il est obligé de faire deux fois l'exercice.

Source : <http://laclasse delaurene.blogspot.com>



JEU DE L'OIE SPORTIF

FICHE N° 5

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!

PETIT PARCOURS POUR GARDER LA FORME

<p>Rejoue</p> 	<p>Recule de 3 cases</p> 	<p>Recule de 3 cases</p> 	<p>Rejoue</p> 
<p>Porte 2 bouteilles d'eau pendant 30 sec</p> 	<p>Recule de 5 cases</p> 	<p>Cache toi les autres doivent te trouver</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 
<p>Saute 10 fois à cloche pied</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Donne 4 coups de pied en sautant</p> 	<p>Donne 10 coups de pied</p> 
<p>Danse 30 secondes</p> 	<p>Donne 10 coups de poings</p> 	<p>Marche à 4 pattes 15 secondes</p> 	<p>Marche à 4 pattes 15 secondes</p> 
<p>Retourne à la case départ</p> 	<p>Retourne à la case départ</p> 	<p>Marche 15 secondes comme un éléphant</p> 	<p>Marche 15 secondes comme un éléphant</p> 
<p>Saute 10 fois à cloche pied</p> 	<p>Donne 5 coups de pied</p> 	<p>Fais 10 sauts</p> 	<p>Fais 10 sauts</p> 
<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 
<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 
<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 	<p>Regle tes chaussures</p> 

ARRIVEE

LCDL

<https://laclassedelaurene.blogspot.com/2020/04/mon-parcours-motricite.html>