

Parcours : je reste en forme !

Lieu :

O dans le jardin (si possible)

Matériel nécessaire pour ce parcours :

- O Un ballon
- O Une caisse
- O 3 balles
- O Un ballon
- O Un livre
- O Un tapis de gym (facultatif si l'enfant peut rouler dans l'herbe)
- O un dé et des pions

Règle du jeu :

Lance le dé et déplace un pion sur le parcours.
Fais l'activité de la case sur laquelle le pion atterrit.

Départ

Saute 15 fois sur place.



Fais une roulade dans l'herbe ou sur un tapis.



Avance de 2 cases.

Saute 10 fois sur place à cloche-pied.



Lance 1 ballon dans une caisse à 2m de distance.



Reculer de 2 cases.

Tiens le plus longtemps possible dans cette position.



Tiens le plus longtemps possible avec un livre posé sur la tête.



Lance 3 balles dans une caisse à 2m de distance.



Cours sur place pendant 20 secondes.



Avance de 2 cases

Je reste en forme !

Arrivée

Tiens le plus longtemps possible dans cette position.



Cours sur place pendant 30 secondes.



Rejoue

Reculer d'une case.

Tiens le plus longtemps possible avec un livre posé sur la tête.



Fais deux roulades dans l'herbe ou sur un tapis.

