

ACTIVITE PHYSIQUE 10

CARRES COLORES

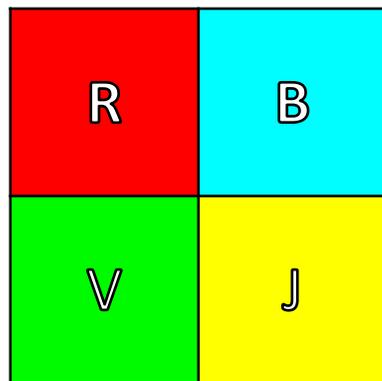


MATERIEL

- 1 chronomètre
- 4 carrelages
- 4 POST-IT de 4 couleurs différentes ou 4 bouts de papier colorés

DISPOSITIF

Positionner les POST-IT / bouts de papier comme le modèle ci-dessous



BUT DE L'ACTIVITE

Retenir une série de couleurs proposée puis la reproduire en sautant pieds joints sur les carrés au sol.

Les séries :

- Série 1
J B V R V R B J B V
- Série 2
R B V J V J B R B J
- Série 3
R J B V B J R V J R

FORME(S) DE JEU

On peut jouer :

- Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible (ou le plus de fois possibles).
- A deux réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié (ou le plus de fois possibles).
- En équipe, associer les performances de chacun pour une performance collective.
- Créer d'autres algorithmes.