

ACTIVITE PHYSIQUE 12

LA PUCE



Petits



Grands




Famille

MATERIEL

- 1 chronomètre
- 9 carrelages
- 8 POST-IT ou 8 bouts de papier sur lesquels sont notés 2 fois le chiffre 1, 2 fois le chiffre 2, 2 fois le chiffre 3, 2 fois le chiffre 4

DISPOSITIF

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

1	4	2
3		3
2	4	1

BUT DE L'ACTIVITE

Se placer pieds joints au milieu du carré.
Enchaîner des sauts pieds écartés dans l'ordre numérique.

FORME(S) DE JEU

On peut jouer :

- Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible (ou le plus de fois possibles en 30 secondes).
- A deux réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié (ou le plus de fois possibles en 30 secondes).