

# ACTIVITE PHYSIQUE 31

## PIED, MAIN, MAIN ; PIED, PIED, MAIN



Intérieur



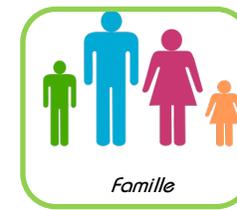
Extérieur



Petits



Grands



Famille

### MATERIEL

- 9 feuilles A4 « main gauche »
- 9 feuilles A4 « main droite »
- 9 feuilles A4 « pied gauche »
- 9 feuilles A4 « pied droit »
- un rouleau adhésif
- un couloir, une salle, une terrasse.
- un chronomètre (facultatif)

A reproduire au feutre

### BUT DE L'ACTIVITE

Réaliser le parcours en posant les mains ou les pieds correspondants sur chacune des affichettes.

Comme sur la vidéo : <https://youtu.be/2lio6l6lIVO>

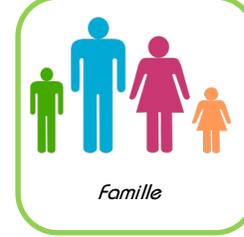
### FORME(S) DE JEU

On peut jouer :

- Jouer seul en réalisant le parcours sans erreur.
- Jouer ensemble: à deux, en allant le plus loin possible sans se tromper, en effectuant le plus de parcours corrects possibles, en effectuant le parcours le plus rapidement.
- Jouer en famille, en équipes !

# ACTIVITE PHYSIQUE 30

## LA BALLE AU MUR



### DISPOSITIF



Dans une pièce de votre domicile, disposer les fiches en les fixant au sol.

Vous inspirer de l'exemple ci-dessus (10 à 12 combinaisons successives). Il est bien évidemment possible de modifier les combinaisons.