

MATERIEL

- 1 tapis ou une couverture
- Le tableau des lettres à exécuter
- 1 espace dans lequel on peut gigoter

DISPOSITIF

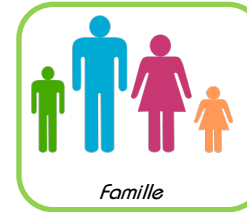
- Dupliquer l'affiche des mouvements
- OU
- Recopier la description des mouvements en fonction de la lettre de l'alphabet indiquée en haut de chaque page

BUT DE L'ACTIVITE

- Chaque participant exécute le mouvement correspondant à :
- La 1^{ère} lettre de son prénom
 - La dernière lettre de son prénom
 - La lettre correspondant à un nombre choisi entre 1 et 26
 - La 1^{ère} et la dernière lettre d'un mot choisi par un participant
 - TOUTES les lettres d'un mot choisi créant ainsi un enchainement.

FORME(S) DE JEU

- Ajouter un temps maximal pour exécuter un mouvement
- Pour les plus grands, Faire la chorégraphie de la lettre précédente ou de la lettre suivante.



Dictée sportive des petits

<p>A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10</p>	<p>B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.</p>	<p>C Faire accroupi-allongé x5.</p>	<p>D Sauter sur le pied droit.</p>	<p>E Faire le tour de la table à reculons x3.</p>	<p>F Faire du vélo à l'envers.</p>
<p>G Rouler x3</p>	<p>H Faire accroupi-debout x3.</p>	<p>I Marcher avec un livre sur la tête.</p>	<p>J Tourner sur ses fesses x3.</p>	<p>K Faire le tour de la table en faisant le pont.</p>	<p>L Faire le tour de la table en rampant x3.</p>
<p>M Tenir la planche 5 secondes.</p>	<p>N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.</p>	<p>O Faire la bascule.</p>	<p>P Sauter sur le pied gauche x5.</p>	<p>Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.</p>	<p>R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.</p>
<p>S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air</p>	<p>T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.</p>	<p>U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.</p>	<p>V Sauter à pieds joints x10.</p>	<p>W Tenir 10s sur un pied.</p>	<p>Y Tenir 10s sur une main.</p>

Sèverine Mengin-C @smen11
(insérée par le temos des familles)