



Le dé-fit

Lance le dé et go!



Cycle 1



Santé



30 minutes



Matériel: 1 bout de papier, ruban adhésif, crayon



Découpe le modèle. Plie-le et colle les languettes pour fabriquer ton dé. Tu peux le personnaliser avec tes propres exercices ou mouvements. Voici quelques idées:

- Rester en équilibre sur une jambe 10 secondes
- Sautiller sur une jambe 10x
- Faire le dos rond comme le chat
- La chandelle 10 secondes
- 20 sauts à la corde
- Rester en équilibre sur une corde posée au sol
- Faire une culbute sur le lit
- Passer dans toutes les pièces le plus vite possible
- Aller toucher cinq objets rouges dans la maison
- Ramper sous la table
- A toi de jouer et de trouver des idées!

- Deviens le pro du mouvement et lance le dé 15x
- Deviens le roi du mouvement et lance le dé 30x
- Deviens le héros du mouvement et lance le dé 50x

Plus difficile: Là, tu seras vraiment le super champion du dé-fit!

«*Dans ma valise...*» A chaque lancer de dé, tu ajoutes un nouvel exercice aux précédents. Combien de mouvements es-tu capable de mémoriser et de répéter?





SPORT AT HOME

Idées pour bouger à la maison



