

ACTIVITE PHYSIQUE 4

L'EQUILIBRISTE



MATERIEL

Des feuilles de brouillon
Un feutre par joueur

DISPOSITIF

Un sac de graines sur la tête – A toi d'imaginer ce que pourrait-être ce sac de graines (ex : une chaussette remplie de riz)

BUT DE L'ACTIVITE

Transporter le sac sur la tête sans le faire tomber sur un parcours d'environ 15 à 20 mètres.
1 point : en marchant.
2 points : en marchant à reculons.
3 points : en sautillant.

FORME(S) DE JEU

On peut aussi jouer :

- seul et compter ses points.
- à plusieurs en marquant plus de point que les adversaires défiés
- En ajoutant des obstacles sur ton parcours
- en équipe, en relais: chaque joueur de l'équipe réalise son parcours puis passe le relais à son co-équipier.