

ACTIVITE PHYSIQUE 9

LES REFLEXES A BONDS



Intérieur



Extérieur



Petits



Grands



Famille

MATERIEL

- 1 chronomètre
- 9 carrelages
- 9 POST-IT sur lesquels sont respectivement inscrites les lettres **R - S - E - T - A - O - P - H - L**

DISPOSITIF

Positionner les POST-IT comme le modèle ci-dessous

R	S	E
T	A	O
P	H	L

BUT DE L'ACTIVITE

Ecrire « SPORT ATHLE » le plus vite possible en sautant dans les cases et en respectant l'ordre des lettres.

FORME(S) DE JEU

On peut jouer :
 Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible (*ou le plus de fois possibles*).
 A deux réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié (*ou le plus de fois possibles*).
 En équipe, associer les performances de chacun pour une performance collective.