

ACTIVITE PHYSIQUE 1 LES SAUTS EN CROIX



Petits



Grands

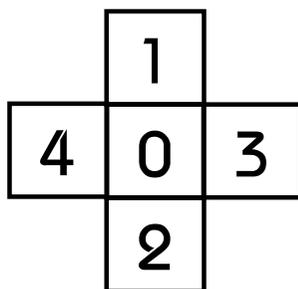


Famille

MATERIEL

- 1 chronomètre
- 1 croix – pour formaliser les cases, utiliser les lignes du carrelage !!!

DISPOSITIF



BUT DE L'ACTIVITE

Tu te places au centre de la croix.
Première série à pieds joints (0-1-0-2-0-3-0-4-0),
Deuxième série à cloche pied Droit (0-1-0-2-0-3-0-4-0),
Troisième série à cloche pied Gauche(0-1-0-2-0-3-0-4-0),
On enchaîne les 3 séries

FORME(S) DE JEU

- On peut jouer:
- Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible,
 - A deux, réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié
 - En équipe, être la première équipe à terminer