



CARROUSEL DES ÉCOLES

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : lundi 4 au vendredi 8 mai 2020

1-4P (4 à 8 ans) 5-8P (9 à 13 ans) 9-11S (13 à 15 ans) PLUS (tous âges)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : EQUILIBRE AVEC UNE CHAISE

Consigne / Descriptif :

Voici trois défis d'équilibre à réaliser seul ou en famille. Y arriveras-tu ? N'hésite pas à envoyer une photo de toi par email à ta maîtresse de gym : sara.cotroneo@verdeil.ch

- 1) À plat ventre sur une chaise, pose une gourde au sol : arrives-tu à l'attraper avec la bouche, sans tomber et sans poser ni les mains ni les pieds au sol ?
Si cela est trop facile, essaie avec une gomme
Si c'est toujours trop facile, déplace l'objet : plus loin, sous la chaise...
Es-tu le seul à y arriver dans ta famille ?
- 2) Combien de personnes peuvent tenir ensemble sur une seule chaise ? Est-ce que toute ta famille est prête à relever le défi ? Personne ne doit toucher par terre !
- 3) Mets-toi à genoux sur une chaise. Puis debout. Puis lève un pied. Puis met les bras dans le dos. Puis tire la langue. Puis ferme les yeux. Puis lève la tête au ciel.
A quelle étape es-tu arrivé ?

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :