

Le p'tit carré de la forme

(A partir d'une proposition originale de l'USEP44)

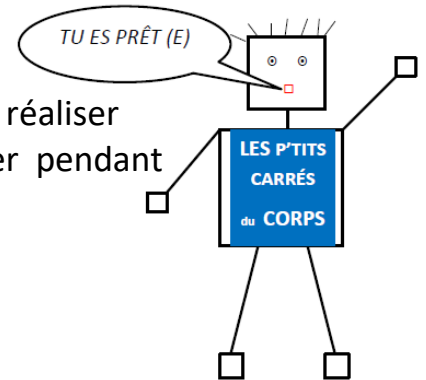


PROPOSITION POUR LES CYCLES 2 ET 3



Voici une proposition de jeu de dés sportif pour jouer tout seul, avec des frères et sœurs ou avec des adultes.

Avant de commencer veille à bien dégager un espace suffisant pour réaliser les figures sportives qui sont proposées. Pense à bien t'hydrater pendant l'activité et à ventiler la pièce où tu fais du sport.



Alors pose les p'tits carrés du corps devant toi. Tu peux jouer seul(e) ou à 2, 3, 4 ou +.


Tu as besoin de deux dés de 2 couleurs

- Lance tes 2 dés
- Regarde les points obtenus sur chaque dé

(exemple)



- Lis le verbe correspondant à **5** / **4** dans le carré : « **TOURNER** »
- Invente une réponse avec ton corps
- Répète ton mouvement (10 à 20 fois /+ ou -)
- Continue ...
- *Si tu tombes sur la même case :*
 1. *Tu relances tes dés ou*
 2. *Tu inventes un nouveau mouvement avec le même verbe*
- *Si tu tombes sur une case grise, CONFINEMENT !, passe-ton tour immobile, repose-toi 30 secondes (Tu peux compter et 1, et 2, et 3, ...et 30)*

	1	2	3	4	5	6
1	ARRONDIR...	BALANCER...	COURIR...	DESCENDRE...	ENROULER...	CHOISIR 1 lettre entre A B C D E TROUVER <i>un verbe</i>
2	FLECHIR...	GRIMPER...	H !	INCLINER...	JONGLER	CHOISIR 1 lettre entre F G I J TROUVER <i>un verbe</i>
3	K !	LANCER...	MONTER...	NAGER... <i>(faire mine...)</i>	OPPOSER...	CHOISIR 1 lettre entre L M N O TROUVER <i>un verbe</i>
4	PLIER...	Q !	ROULER...	SAUTER...	TOURNER...	CHOISIR 1 lettre entre P R S T TROUVER <i>un verbe</i>
5	UNIR...	VOLTIGER	WALK	X !	Y' A +K les Z' enfants 	CHOISIR 1 lettre entre U V W TROUVER <i>un verbe</i>
6	CHOISIR 1 lettre entre A F P U TROUVER <i>un verbe</i>	CHOISIR 1 lettre entre B G L V TROUVER <i>un verbe</i>	CHOISIR 1 lettre entre C M R W TROUVER <i>un verbe</i>	CHOISIR 1 lettre entre D I N S TROUVER <i>un verbe</i>	CHOISIR 1 lettre entre E J O T TROUVER <i>un verbe</i>	U... S... E... P... 4 lettres/ 4 verbes à trouver

En fonction de l'âge des joueurs, on peut décider de faire varier le nombre d'actions à réaliser.

Tu peux aussi créer ton propre p'tit carré du corps !