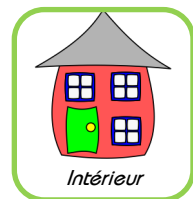


ACTIVITE PHYSIQUE 20

PARCOURS AGILITE



Intérieur



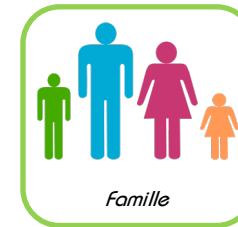
Extérieur



Petits



Grands



Famille

MATERIEL

- Une ligne de départ
- Une chaise
- Un chronomètre
- Une cuillère
- Une balle de ping-pong, ou boule de papier

DISPOSITIF

- Placer une ligne de départ
- Placer une chaise à quelques mètres
- Placer la balle de ping-pong (boule de papier) sur la cuillère et la tenir par le manche.

BUT DE L'ACTIVITE

A partir de la ligne de départ, aller jusqu'à la chaise et revenir sans faire tomber la balle (boule de papier)

FORME(S) DE JEU

On peut jouer :

- Faire un maximum d'allers-retours en un temps donné – 1 minute par exemple
- A deux : Faire le parcours plus vite que son équipier
- A deux : Etablir un record d'allers-retours en 1 minute. L'autre joueur essaie de battre le record
- Augmenter la distance entre la ligne de départ et la chaise
- Augmenter le temps des parcours
- Ajouter des obstacles (passer sous une chaise, faire le tour d'une table, ...)
- Faire le parcours en marche arrière