

Défis seinomarins 30' APQ n° : 5

« BOUGEZ EN MARS 2024 »



PAUSE ACTIVE

Sans lâcher les mains



Matériel : des cerceaux

Consigne : chaque équipe de 6/7 élèves forme une ligne en se tenant par la main. Le cerceau doit passer de l'un à l'autre sans que les élèves ne lâchent la main.

Variantes :

- ce jeu de coopération peut s'effectuer en cercle.
- Il peut être accompagné d'une musique.
- On peut désigner aussi l'un des élèves pour venir aider les coéquipiers à bien faire circuler le cerceau.
- Sous forme de relai, plusieurs cerceaux pourront être introduits.

RÉCRÉATION

Course et ballon de baudruche



Matériel :

- 1 ballon de baudruche par équipe de 3 ou 4 élèves ;
- Plots pour délimiter la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

Consigne : chaque équipe doit se déplacer le plus vite possible en poussant d'une tape son ballon qui ne doit jamais toucher terre. **Contrainte :** ce dernier ne peut pas être propulsé deux fois de suite par le même joueur.

Objectif : ce jeu de coopération oblige les élèves à communiquer. Il met en avant la nécessaire entraide pour atteindre l'objectif.

À VOS MARQUES, PRÊTS ... BOUGEZ !