Beweegungschallenge

CARTE EXPLICATIVE

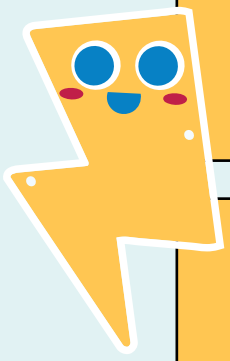
SAUTS D'ÉCLAIR | CYCLE 1



LEVEL 1

MATÉRIEL

- 2 lignes (p. ex. tracées avec du ruban adhésif ou à la craie)
- 2 repères de couleurs différentes (p. ex. rouge et jaune)
- 1 chronomètre



INSTRUCTIONS

- Tracez deux lignes au sol afin de former trois longues zones côte à côte.
- Placez un repère devant la zone de gauche et un autre devant celle de droite.
- Placez-vous les uns derrière les autres dans la zone du milieu, en gardant suffisamment d'espace entre vous.
- Chaque enfant apporte **une demi-vie au groupe.** Si le nombre est impair, arrondissez au nombre supérieur. (par exemple, pour 9 enfants, le groupe dispose de 5 vies).
- Après le signal de départ, une couleur ou le mot « milieu » est annoncé **au moins toutes les 2 secondes**, pendant **30 secondes.** Sautez dans la zone correspondante.
- Toucher une ligne, réagir trop tard ou sauter dans la mauvaise zone constitue une **erreur et coûte une vie.**
- En cas d'erreur, arrêtez le chronomètre et retirez une vie. Reprenez ensuite depuis la zone du milieu.
- Conservez au moins **1 vie** pour réussir le niveau 1.



VOIR LA VIDÉO

AQUEN
Agence Qualité Enfance & Jeunesse

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse