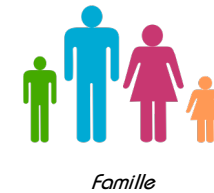
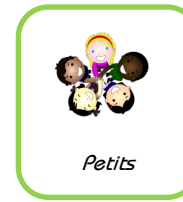


ACTIVITE PHYSIQUE 17

LA CHAISE

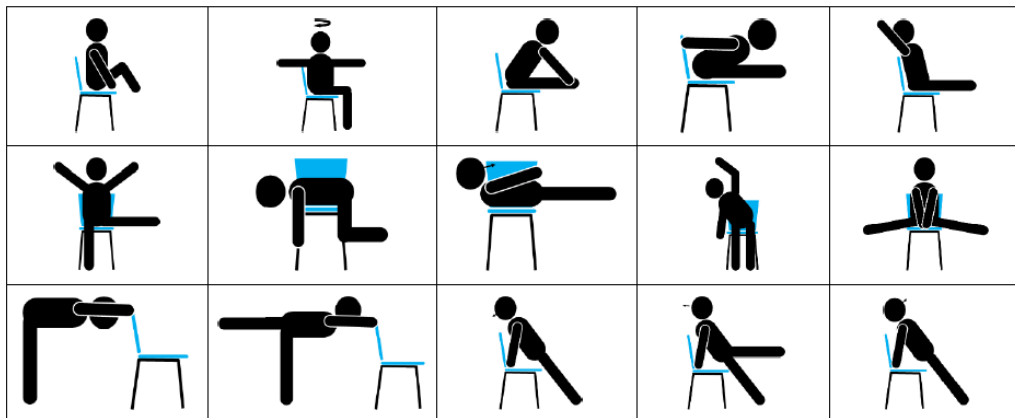


MATERIEL

Une chaise et 1 chronomètre.

DISPOSITIF

Idées de positions :



BUT DE L'ACTIVITE

1/ Échauffement : choisir une position et la tenir 3 secondes
 2/ Choisir 3 positions à enchaîner en les tenant 3 secondes à chaque fois.

FORME(S) DE JEU

On peut jouer :

- En tenant la position plus que 3 secondes
- En enchaînant plus de 3 positions
- En demandant à quelqu'un d'autre de choisir les positions pour nous
- A 2: le premier joueur réalise une position et demande au second de le reproduire et d'en ajouter une. Puis le premier joueur refait les 2 positions et en ajoute encore une, etc...
- En famille: chaque membre de ta famille choisit une position. On les fait tous ensemble, puis en les enchaînant.
- Inventer de nouvelles positions