

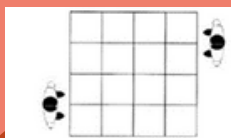
La lettre de 30' APQ



OCTOBRE 2023

La marelle africaine

- Matériel : quadrillage (4x4 ou 2x10) dessiné au sol (craie, cerceaux, bandes adhésives) ; musique avec un tempo lent
- Consignes : se déplacer sur un quadrillage selon un code donné en respectant le rythme de la musique
- Exemples :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=cYIF-dKD8is>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=qjuvf-V3J8I>



Parcours d'obstacles

- Matériel : matérialisation des lignes de départ et d'arrivée ; cartons, frites, rivières dessinées au sol...
- Consignes : courir et franchir des obstacles sans ralentir
- Variantes : course en sac ; action à réaliser en fonction de l'obstacle

Tabata n°1

- Matériel : chaise
- Vidéo sur : <https://peertube.fr/w/fG9HJHytkyZ84vakJQH6Lo>



Variante du Jeu de ballon la tomate

- Matériel : un ballon sonore ou dans un sac ; masques pour se cacher les yeux
- Consignes : 1. Les joueurs forment un cercle et écartent le plus possible les jambes, sans les plier.
2. Lancez un ballon dans le cercle et chaque enfant essaie de faire passer le ballon entre les jambes d'un autre joueur à l'aide de ses deux mains en formant un poing.
3. Si un des joueurs laisse passer la balle une première fois, il se retourne, puis, à la seconde tentative, il est éliminé du jeu et se retire du cercle pour que le jeu continue.
- Variantes : le jeu peut se jouer de face ou de dos ; avec une seule main

Zumzum n°1

- Matériel : aucun
- Vidéo sur : <https://peertube.fr/w/pb2cmWFENQrhmy4PTPpVdk>

