

NUTRITION

OBJECTIF : intégrer la notion de portions et de proportions. C'est une course où la distance courue par chacun des coureurs (famille) représente les portions comme dans la pyramide des aliments.

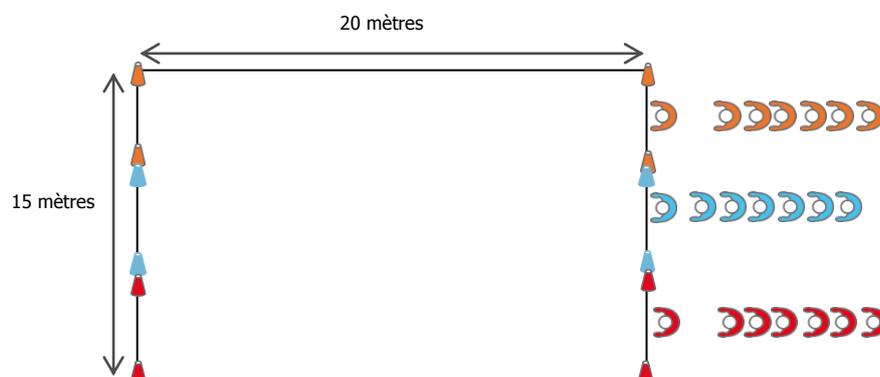
Age : 8 - 10 ans
Durée : 25 minutes
Activité : course

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 15 m
3 à 4 équipes de 7 joueurs

 14 plots

 3 jeux de chasubles



Annexe à imprimer

JEU SANS THÈME

CONSIGNES

Chaque couloir doit faire minimum 5 mètres.

Un élève défini comme le capitaine de l'équipe se place au départ, devant ses coéquipiers. Au signal, il fait un aller-retour puis récupère un partenaire en lui donnant la main. Ce duo fait un aller-retour, puis récupère, par la main, un troisième équipier, qui fera également un aller-retour avec eux, et ainsi de suite. Les enfants feront donc entre 1 et 7 allers-retours.

But : finir la course, sans se lâcher les mains, avant les autres équipes.

Sur ce premier jeu, laissez les enfants s'organiser ; certains risquent de partir de dos ou de se retrouver bras croisés pour courir. Après chaque manche, invitez les enfants à réfléchir pour trouver la meilleure façon de collaborer, puis refaites une manche.

RÈGLES

- Si une main est lâchée, toute l'équipe recommence à zéro (changement de capitaine et d'ordre de passage possible).
- Si une équipe sort de son couloir ou ne franchit pas entièrement les lignes opposées lors des demi-tours, elle recommence à zéro.
- Contacts entre les équipes interdits.

VARIABLES

- Augmentez la longueur du terrain pour intensifier les efforts.
- Elargissez les couloirs pour faciliter les demi-tours.
- Réduisez les couloirs pour favoriser le travail de groupe.
- Départ sur le ventre

