

Défi n°2 : la croix

Performance

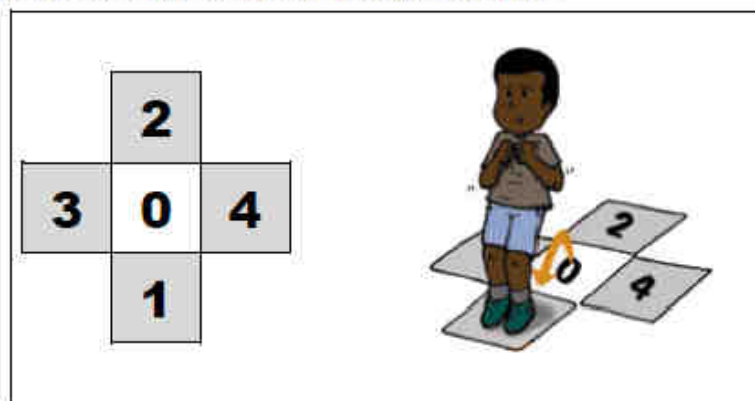
**Adaptation
cycle 1**

Ce qu'il faut faire

Je me place pieds joints dans la case « 0 ».

Je saute à pieds joints dans les cases : **1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0.**

Je réalise le plus d'enchaînements possible en 30 secondes.



Rôles à tenir : joueur + juge + maître du temps.

Matériel : représenter une croix au sol.

Variantes

- Modifier la durée.
- Changer l'ordre des cases.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.
- Le modifie les sauts : 2 pieds au centre / cloche pied dans les autres cases.

Astuce : pour les élèves de maternelle, qui ne connaissent pas forcément les chiffres, vous pouvez **remplacer ces derniers par des couleurs.**

Ce qui donne :

0 - ● - 0 - ● - 0 - ● - 0 - ● - 0

