

Activité 3 : running calcul mental

Model



Consigne : répondre au calcul en réalisant le nombre de sauts/pas/...correspond au résultat.

- Debout derrière sa chaise, les deux mains sur le dossier, réaliser une série de sauts :
 - Sauter sur un pied, puis sur l'autre pied, 5 à 10 fois de chaque côté.
 - Sauter à pieds joints de droite à gauche.
 - Sauter en alternant pieds joints / pieds écartés.
 - Sautiller en faisant talons fesses.