



Jeu de dés BOKS

Imprimez le tableau de jeu sur une feuille mesurant 11 po x 17 po (pour créer une aire de jeu plus grande). Vous pouvez aussi plastifier le tableau de jeu pour prolonger sa durée de vie.









Les enfants peuvent effectuer ces Boum BOKS en petits groupes, ou un enfant peut être sélectionné au hasard pour mener la classe tout entière en fonction du temps et du matériel disponibles. Chaque groupe (ou la classe) a besoin d'un dé et d'un tableau de jeu.

Les élèves roulent le dé sur le tableau de jeu. Si le dé s'arrête sur un avatar (la portion en blanc), les élèves doivent effectuer la compétence illustrée. Si le dé s'arrête sur la bordure grise externe, les élèves doivent effectuer TOUTES les compétences énumérées sur la bordure grise. Dans les deux cas, le nombre obtenu est le nombre de répétitions.

Se tenir en équilibre pendant 30 secondes en utilisant seulement 3 points de contact

+15 sauts avec écarts

+ 5 burpees

Fente 	Burpee 	Coup de pied de l'âne 	Planche 
Traction 	Redressement assis 	Saut en levant  les genoux	Flexion des  genoux

+ Sauts sur un pied pendant 20 sec.