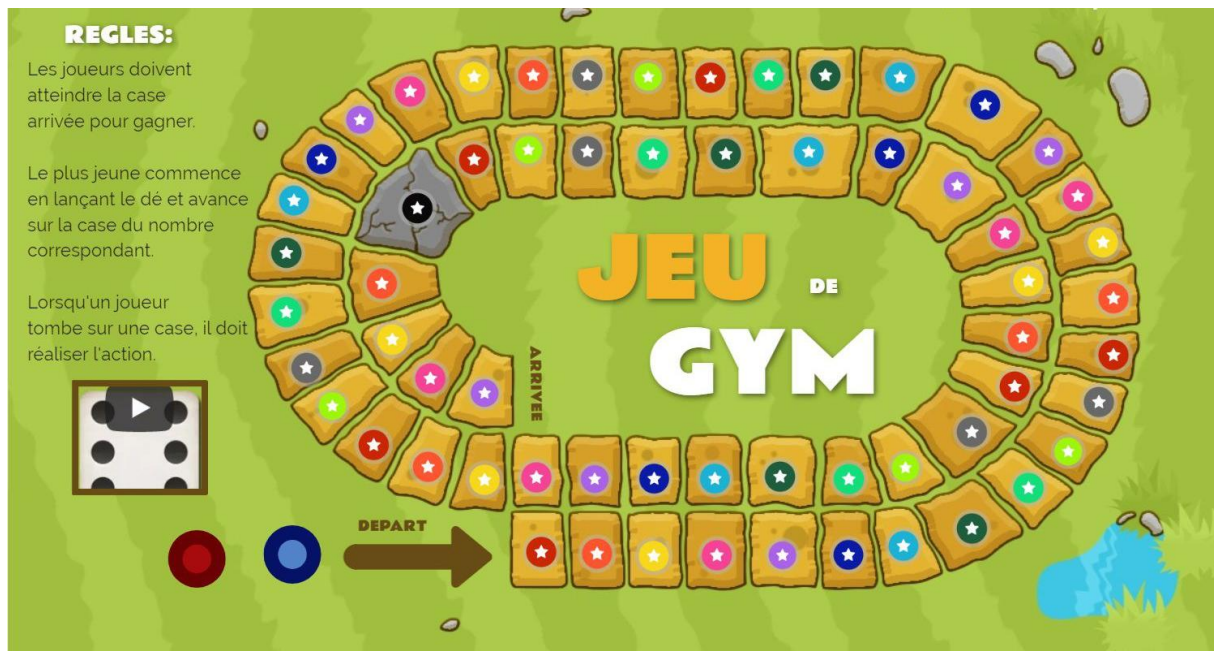


Jeu de Gym : pratiquer une activité physique tout en s'amusant !



Pour lancer le dé : Si à l'ouverture le dé ne s'active pas, appuyez une première fois pour l'activer. Appuyez une seconde fois pour l'arrêter.

Laissez votre enfant lire le dé et vous donner le résultat.

Pour déplacer votre pion : Double-clique sur le pion et maintenez le pion afin de le déplacer. Placez-le juste à côté de la case de sorte que vous puissiez appuyer sur l'étoile afin de faire apparaître le défi.

Si vous déplacez le pion pour votre enfant, demandez-lui de vous montrer sur quelle case le pion devra être placé.

Mais avant de commencer la partie, on s'échauffe !

- ❖ Je fais coucou en bougeant mes mains dans tous les sens – 10 fois
- ❖ Je fais l'hélicoptère avec mes bras – 10 fois
- ❖ Je fais « oui » en bougeant ma tête, puis je fais « non » – 10 fois (Attention à ne pas faire de gestes brusques !)
- ❖ Je tends les bras vers le haut, je plie les genoux et je saute le plus haut possible – 10 fois
- ❖ Et pour finir : Je cours sur place, je trépigne des pieds – 10 secondes

