Maths et sport

Voici un petit jeu sympa que je vous propose de faire en famille. Je l'adapte pour qu'il soit réalisable avec le matériel de la maison : prenez 1 dé ou bien des cartes de 1 à 6 d'un jeu classique.

Le premier joueur lance le dé (ou tire une carte). Il doit dire combien il obtient à voix haute.

Ensuite il faut réaliser le petit exercice suivant en fonction du chiffre obtenu :

Si je fais 1 : j'essaye de tenir 5 secondes en équilibre sur un pied
Si je fais 2 : je saute 10 fois sur place
Si je fais 3 : je saute à cloche pied
Si je fais 4 : je danse une minute sur une musique
Si je fais 5 : je reste assis sans bouger 20 secondes
Si je fais 6 : je m'assois par terre, je tends mes jambes et j'essaye d'attraper mes pieds

Variante pour un autre jour :

Si je fais 1 : je danse 1 minute sur une musique en bougeant les hanches (les fesses) de droite à gauche et en utilisant mes bras
Si je fais 2 : je monte mes genoux le plus haut possible chacun à son tour et je le fais 10 fois
Si je fais 3 : je rampe de la cuisine jusqu'à ma chambre (à adapter en fonction de votre maison !!)
Si je fais 4 : je saute comme une grenouille 10 fois
Si je fais 5 : je marche comme un canard en faisant le tour de la table de la cuisine / salle à manger
Si je fais 6 : je m'assois en tailleur (comme un indien) et j'essaye sans forcer de poser ma tête au sol ou sur mes pieds.

Bon amusement à tous !