

Activité

 Modéré

 10 min

 Se dépenser

 Salle de classe et maison

 Être agile

 Seul et en groupe

Matériel

Affiche Bingo en annexe, cartes de tirage, jetons




























Description de l'activité

Réaliser des exercices tirés au sort et les répéter en fonction du numéro affiché sur le dé.

1. Chaque groupe reçoit une **affiche du jeu**. Sur une table au centre de la classe (ou à la maison), se trouvent les **cartes de tirage** avec chacun des exercices.
2. Une personne de chaque groupe avance au centre et tire une carte avec l'exercice. Il retourne dans son groupe, lance le **dé** puis réalise en répétant l'exercice le nombre de fois indiqué sur le dé tiré. Il place un jeton sur sa carte Bingo quand il a terminé.
3. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe gagne le jeu Bingo (une ligne entière réalisée).

Illustration

BINGO	B	O	U	G	E
1					
2					
3					
4					
5					

Évolution


























- Créer sa propre affiche avec des exercices originaux et adaptés à l'âge ou à sa condition physique.
- Créer sa carte Formule Bingo.
- Prendre 2 dés et additionner ou multiplier les chiffres.
- Faire le jeu avec la classe entière. L'enseignant lance la roulette numérique : wheelofnames.com/e62-3bc et les élèves effectuent l'exercice ciblé.

Inclusion



Adapter les exercices
Faciliter la reconnaissance avec du matériel aux couleurs vives et lumineuses. Tenir compte des contrastes.

Affiche Bingo

BINGO	B	O	U	G	E
1	 <p>Petits sauts sur place</p>	 <p>Maintenir la chaise</p>	 <p>Fentes sautées</p>	 <p>Maintenir la chaise</p>	 <p>Flexions Extensions</p>
2	 <p>Fentes latérales</p>	 <p>Sauts de grenouille</p>	 <p>Sauts de grenouille</p>	 <p>Boxe</p>	 <p>Franchissement d'une rivière</p>
3	 <p>Jumping Jack</p>	 <p>Sauts jambes tendues</p>	 <p>Equilibre sur 1 pied</p>	 <p>Boxe</p>	 <p>Franchissement d'une rivière</p>
4	 <p>Montée du bassin</p>	 <p>Le funambule avec un</p>	 <p>Talons fesses</p>	 <p>Talons fesses</p>	 <p>Planche</p>
5	 <p>Squats</p>	 <p>Stem Sauts latéraux</p>	 <p>Abdominaux</p>	 <p>Abdominaux</p>	 <p>Montées de genoux</p>