

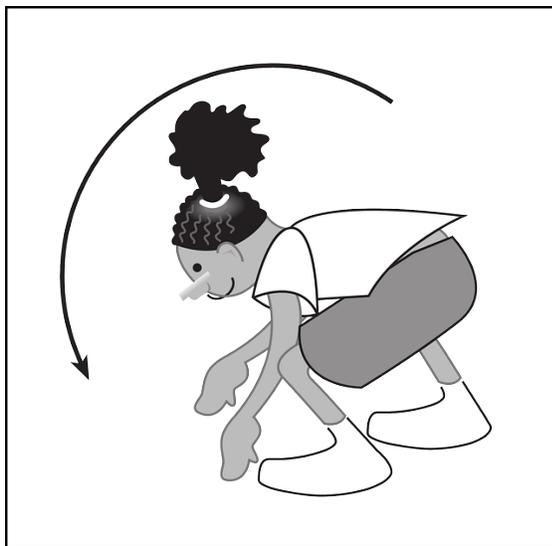


ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

Le rayon hyperactif

Groupe d'âge : Multiâge

Un jeu actif simple et amusant où les élèves doivent se pencher pour éviter de se faire toucher par le rayon hyperactif !



Matériel requis :

- De l'espace pour bouger

Image :

OpenClipart-Vectors sur Pixabay

Démarche

1. Faites un grand cercle avec un élève au centre.
2. L'élève au centre doit taper des mains en pointant un élève et dire « Bouge! ».
3. L'élève pointé doit faire un squat pour éviter le rayon hyperactif. Ensuite, les deux élèves de chaque côté de celui-ci doivent taper des mains et se pointer à leur tour en disant « Bouge! ».
4. L'élève qui n'a pas pu se pencher à temps est touché par le rayon hyperactif et doit faire une action, comme des squats, des jumpings jacks, etc...
5. Pour rendre le jeu plus difficile, on peut demander aux élèves en cercle de courir sur place, de se tenir sur une jambe ou de faire un cercle qui tourne.

À vous d'utiliser votre imagination pour rendre ce jeu le plus actif possible !

*Inspiré de : <https://www.asphaltgreen.org/blog/rep-it-out-games-for-social-distancing>