

Le Uno sportif

échauffement

tous ensemble

Dans ce jeu, l'aspect ludique motive l'enfant à bouger, ainsi il s'échauffe et travaille les plans cardio et musculaire. Le parent va adapter selon l'âge de l'enfant le nombre de cartes et les actions à effectuer (plus ou moins longues et difficiles...).

Matériel

Un jeu de cartes Uno®.

① L'un de tes parents attribue à chaque couleur de cartes un mouvement. Par exemple, pour chaque couleur, voici ce que tu dois faire :

Rouge : cours sur place.

Vert : saute sur place.

Jaune : étire-toi de tout ton corps.

Bleu : fais des squats (flexions-extensions des jambes).

Carte changement de couleur : fais un mouvement de ton choix.

② Commence par t'entraîner pour bien mémoriser les mouvements. Puis, à chaque fois que le meneur du jeu te montre une carte, tu dois effectuer le mouvement correspondant jusqu'à ce qu'il te montre une autre carte.

Le saviez-vous ?

Le Uno® est un jeu de cartes américain créé en 1971, édité par Mattel. Ses règles ont inspiré celles du Huit américain.

