


boksopoly

Comment jouer ?

Chaque équipe utilise son propre tableau et un jeton pour se déplacer sur le tableau. Les enfants placent leur jeton sur la case « GO » au début du jeu. Un enfant lance les dés et tous les joueurs doivent effectuer l'activité pour gagner les \$ BOKS. L'équipe gagnante est celle qui a accumulé le plus de \$ BOKS à la fin de la période de jeu.

Vous pouvez imprimer les \$ BOKS qui apparaissent sur la page suivante pour que les enfants puissent les utiliser.

Pause hydratation	10 sauts en hauteur 5 \$	Planche pendant 30 sec.	10 fentes 2 \$	5 sauts en étoile 1 \$	10 sauts avec écart	Jogger sur place 30 sec. 5 \$	15 sauts de ski 3 \$	10 talons aux fesses	Courir 1 tour de piste 2 \$	LIBRE REPRISES — 10
	10 sauts en hauteur 5 \$	Planche pendant 30 sec.	10 fentes 2 \$	5 sauts en étoile 1 \$	10 sauts avec écart	Jogger sur place 30 sec. 5 \$	15 sauts de ski 3 \$	10 talons aux fesses	Courir 1 tour de piste 2 \$	
Assis contre le mur 30 sec. 5 \$	15 alpinistes 3 \$	Roule le dé à nouveau	15 flexions des genoux 2 \$	Pause de 30 secondes	10 tractions 2 \$	10 genoux élevés	10 fentes avec saut 3 \$	5 sauts avec flexion 1 \$	10 sauts avec écart	Posture de l'arbre 20 sec. 2 \$
10 sauts en longueur	Chien tête en bas et chien tête en haut — 5 reprises	10 adressements partiels 1 \$	Prétendre sauter à la corde 30 sec.	Pause de 30 secondes	15 flexions des genoux 2 \$	Roule le dé à nouveau	15 alpinistes 3 \$	Assis contre le mur 30 sec. 5 \$	Pause hydratation	
10 burpees 5 \$	Pieds rapides 15 sec.	Planche haute 30 sec.	Roule le dé à nouveau	Pause de 30 secondes	5 coups de pied de l'âne 5 \$	10 superman	10 sauts de grenouille 2 \$	10 fentes arrière 1 \$	Pause hydratation	
 <h1>BOKSopoly</h1>										
<p>DÉPART Reçois 2 \$ chaque fois que tu passes</p> 