

Avec ta classe, propose un « Défi récré athlé » à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récré. Pour t'aider, l'athlétisme c'est courir - sauter - lancer !

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau CP

Région : Centre Val de Loire Département : 41

Commune : Villefrancoeur Association USEP : AS du RPI

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

ec-villefrancoeur@ac-orleans-tours.fr

Défi « récré athlé »

Le carré athlé

Descriptif

- Tracer un grand carré au sol.
- Se placer à chaque coin et choisir un sens de déplacement.
- Le 1er énonce un mode de déplacement (pieds joints, pas chassés, cloche pied, grande enjambée...) et chacun parcourt un côté du carré en respectant la consigne.

Le défi

- enchaîner les déplacements en les variant

Pour varier :

- changement de sens
- en diagonale
- en imitant le déplacement d'un animal
- en relais

Matériel

par équipe de 4 : une craie ou des puces
un témoin

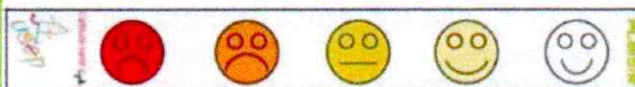
But

Utiliser tous les modes de déplacement athlétiques

Ce cadre **vert** est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

• As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



• Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

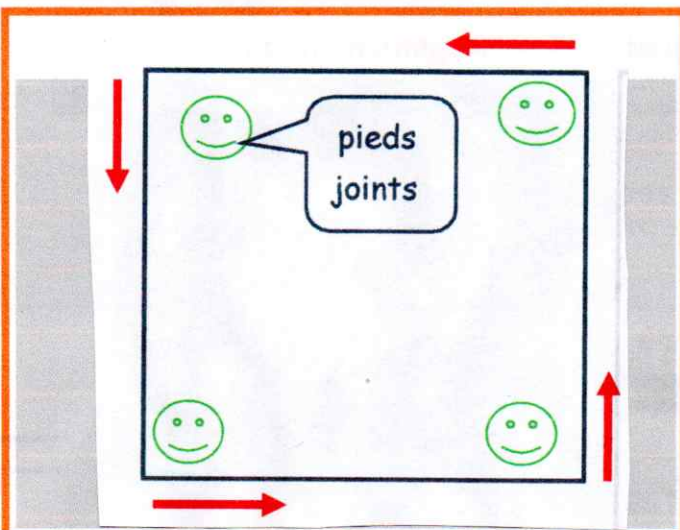
• Quel effort as-tu fourni?

c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile



Envoie ton défi à : defirecre.usep@gmail.com