

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 **CM1-CM2**

Région : **Normandie**

Département : **Orne**

Commune : **Frênes**

Association USEP : **Frênes**

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

Défi « récré athlé » "Le quadditch à pied"

Descriptif

Enchaîner une course et un lancer.

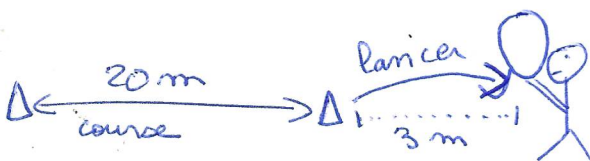
Relais.

Le défi Courir 20 m, s'arrêter au plot puis lancer la balle au le vortex pour marquer dans le cerceau.

Revenir pour taper dans la main de son camarade qui part à son tour. Chaque enfant passe

2 fois.

Ton défi en images



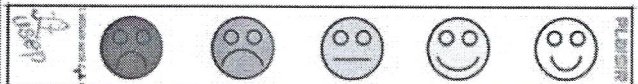
Matériel 2 plots - 2 cerceaux - 2 vortex - 2 balles.

But Enchaîner rapidement une course et un lancer.

Le 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