

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 :

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

Défi « récré athlé » "Tartix"

Descriptif

- Courir et sauter -
- Relais

Le défi Courir le plus vite possible, 1 cerceau à la main, jusqu'au plot. Revenir en plaçant le cerceau devant soi, sauter dedans et ainsi de suite, pour taper enfin dans la main du camarade.

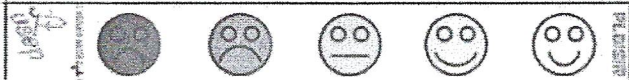
Matériel 2 plots - 1 cerceau

But Enchaîner rapidement course et saut.

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

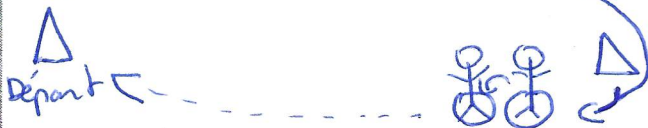
Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Ton défi en images

course cerceau à la main



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