

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'IDENTITÉ de ta classe — Niveau **CE2 CM1 CM2**

Région : **Grand Est** Département : **Vosges** +

Commune : **HAREVILLE** Association USEP : **USEP Haréville**

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

Défi « récré athlé »

La coccinelle

Descriptif

- Trace une coccinelle au sol à la craie.
- Placer 6 cerceaux numérotés de 1 à 6 qui matérialisent les points sur le corps de la coccinelle.
- Placer 2 cerceaux au bout des antennes.
- Placer quelques anneaux au niveau de la tête de la coccinelle.

Le défi

- 1ère étape : sauter pieds joints dans les cerceaux de 1 à 6 jusqu'à la tête de la coccinelle.
- 2ème étape : à partir de la tête de la coccinelle, lancer 1 anneau dans chaque cerceau antenne.
- 3ème étape : course autour de la coccinelle (la tête est à la fois le point de départ et d'arrivée de la course).

Matériel

- une craie
- 8 cerceaux
- des anneaux

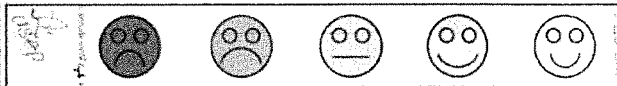
But

Réaliser le parcours de la coccinelle dans un temps donné (sauts, lancers et course).

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?

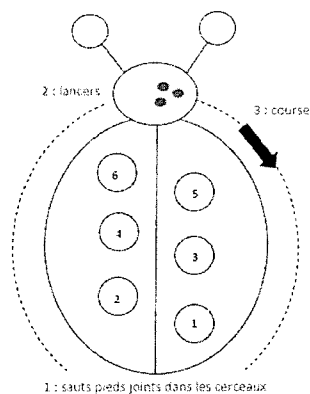
c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en images.



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