



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-CE1

Région : CENTRE

Département : Loir et Cher

Commune : Mur de Sologne.

Association USEP : USEP41

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : maryper_3@hotmail.fr

Défi « récré athlé »

Descriptif

Course individuelle ou en équipe. Enchaîne une vingtaine de sauts le plus vite possible sans en oublier. L'aller de 10 sauts alterne pieds joints et pieds écartés. Au bout de ces 10 sauts, demi-tour en sautant sur place puis reviens au point de départ en alternant pieds écartés et cloche pied.

Le défi

En course individuelle, le but est d'enchaîner le plus d'allers-retours en un temps donné. En équipe, le but est d'être l'équipe la première à avoir fait passer tous ses coéquipiers. Attention, si tu oublies un saut tu dois revenir au départ.

Matériel

Juste une craie pour dessiner la trame du jeu au sol.

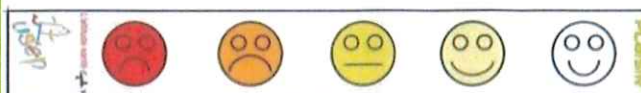
But

Faire le plus d'allers-retours en un temps imparti OU être la première équipe arrivée.

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

Ton défi en images



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