

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

CM

Région : Grand Est

Département :

Vosges

Commune : Saint Nabord

Association USEP :

Breuchottes

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

Défi « récré athlé »

Descriptif

2 équipes avec les joueurs qui se tiennent par la main et ne doivent jamais se lâcher.

- la corde est placée autour du bras du 1er joueur de chaque équipe.
- les joueurs doivent se faire passer la corde sans qu'elle touche jamais le sol et sans se détacher les uns des autres.

Le défi

Faire passer la corde ou le cerceau plus vite que l'autre équipe et sans pénalité.

La ronde en cordée

Matériel

2 cordes à sauter nouées pour former 2 cercles (ou 2 cerceaux ou des foulards attachés ensemble)

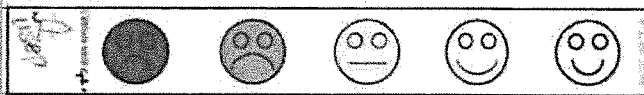
But

Faire passer la corde d'un enfant à un autre le plus vite possible.

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

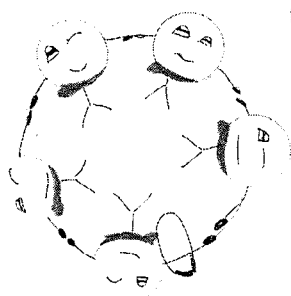
ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en images.

équipe 1:



équipe 2:



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