

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

Région : Grand Est

Département : 88

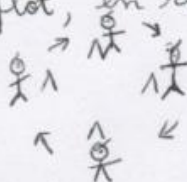
Commune : NANTHUREUX S/ SAÔNE Association USEP :

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

Défi « récré athlé »

Descriptif

Quatre enfants sont positionnés à un plot, en ronde de 1 m de rayon.



Le défi

Le premier fait un tour complet (dans le sens des aiguilles d'une montre) et prend la place du suivant qui part à son tour, vers la place du 3^{ème}... Le 4^{ème} fait 1 tour avant de se mettre à la place du 1^{er}. chronométrer le temps mis au total.

Matériel

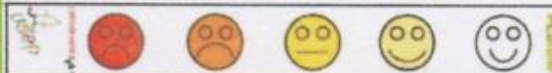
4 plots (par équipe)

But Courir 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.

VARIANTE

- faire 2 équipes de 4 : l'équipe qui a fini en 1^{er} gagne.

- faire 1 tour de ⊕ à la fin si un plot est tombé.

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