

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 : **Occitanie**

Département : **Tarn**

Commune : **Sémalens**

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 Courir 5m, sauter la haie, courir 5m, sauter par dessus la lave, sauter à cloche pied entre les traits saute en croix, sauter à pieds joints dans les cercles.

Le défi

Faire le parcours le plus vite possible sans se tromper.

Matériel 1 haie, 1 claie 5 cercles.

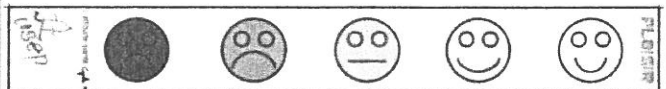
But

Courir et sauter

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?

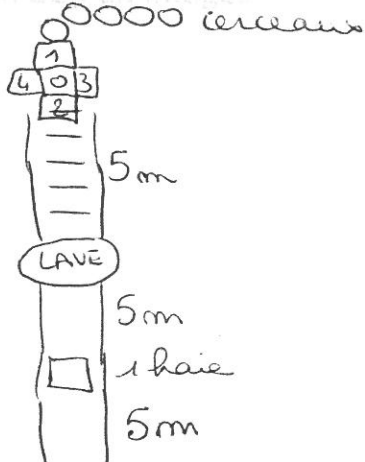
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Ton défi en images



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