

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 !

cycle 2

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau

Région : Bourgogne franche Comté Département : 89

Commune : LA FERTE LOUPIERE 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 » relais cerceaux-corde à sauter

Descriptif

Faire des équipes de 4 à 6 joueurs.
 2 ou 3 joueurs se placent devant les cerceaux, les autres joueurs de l'équipe se placent en face.
 Un joueur part des cerceaux en plaçant les bons pieds
 cerceaux droits, pieds droits
 cerceaux gauches, pieds gauches
 Taper dans la main de son coéquipier en face qui part de suite en corde à sauter donner le départ à un autre coéquipier (cerceaux).

Le défi

- Faire gagner son équipe
- Attention place bien tes pieds.

Ton défi en images

- l'équipe stoppe quand chaque joueur a couru la plus rapide rampe

partir avec la corde à sauter

Envoie ton défi à : defirecre@laligue-usep.org

Matériel

cerceaux
cordes à sauter

But

courir, placer ses bons appuis, 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