

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 : Bourgogne franche Comté	Département :	89
Commune : Les Ormes	Association USEP :	

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

0890748E@ac-dijon.fr

Défi « récré athlé » relais corde

Descriptif

Une équipe de 4 joueurs
Un plot de départ une zone de saut puis 4 plot éloigné d'un mètre.

Le défi

Le premier joueur part en sautant à la corde jusqu'au premier plot prendre l'anneau revient en courant passe la corde. Le deuxième saute jusqu'au 2em plot ramène le deuxième anneau, le troisième saute au troisième plot, le quatrième saute jusqu'au au quatrième plot.

Matériel

une corde
des plots
4 anneaux

But

Relais corde, alterner saut à la corde et course pour rapporter les anneaux.

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 » ?

<input type="checkbox"/> 30'' à 1 min	<input type="checkbox"/> 1 à 2 min
<input type="checkbox"/> 2 à 5 min	<input type="checkbox"/> 5 à 10 min

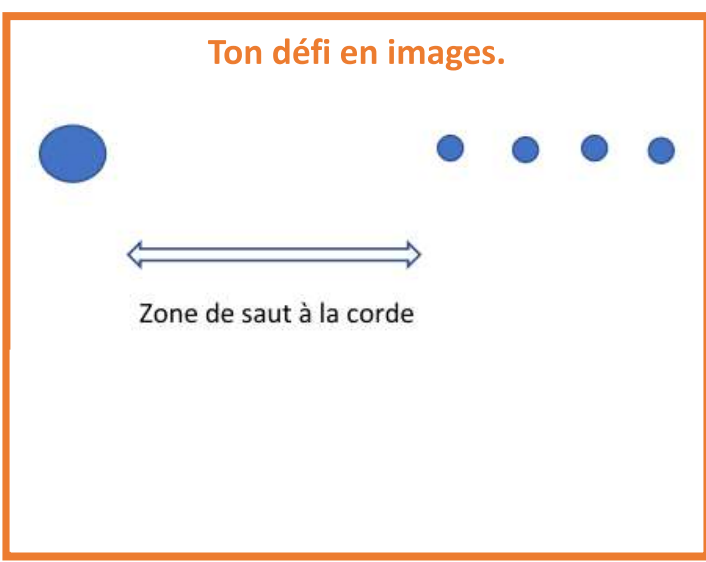
• Quel effort as-tu fourni?

c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile



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