

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		Cycle 3
Région : Bourgogne franche Comté	Département :	58
Commune : La Machine	Association USEP :	ASCEP La Machine
Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :		
0580132D@ac-dijon.fr		

Défi « récré athlé »

Descriptif

Il faut faire une montée de genou entre les plots ensuite on saute 2 fois par dessus les plots puis on fait un 8 entre les 2 grands plots.

Le défi

Faire 2 tours le plus rapidement possible

Matériel

4 gros plots 7 petits plots 2 petite barre et 2 grandes barres

But

Ce cadre vert est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Ton défi en images.

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

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