

IMAGINEZ VOTRE DEFI RECRE



À l'USEP, l'athlé ça se vie !



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 : Bourgogne franche Comté Département : DOUBS

Commune : Les Auxons Association USEP : _____

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : ecole.auxon-dessus@ac-besancon.fr

Défi « récré athlé »

Corde à sauter ...hé hé

Descriptif

- Sauter à la corde sur place en suivant les consignes

Le défi

- Sauter seul : 1) en avant, 2) en arrière, 3) sur un pied (G, D)
- Sauter par 2 en avant puis en arrière

Matériel

1 Corde à sauter pour 2 élèves

But

Sauter à la corde le + longtemps 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.



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