

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 CM1-CM2

Région : **Hauts de France** Département : **Pas-De-Calais**

Commune : **Diéval** Association USEP : **Ecole de Diéval**

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

Défi « récré athlé » POUSS'PALET

Descriptif
Tracer un quadrillage de 8 cases (voir dessin). Pousser un palet au pied dans chaque case dans l'ordre.

Variantes :
- Pousser avec un pied en sautant à cloche pieds.
- Droit de se reposer sur une ou plusieurs cases.
- Droit de changer de pied.

Le défi
Tracer deux quadrillages en parallèles.
Réussir à faire passer le palet sur les 8 cases dans l'ordre sans qu'il sorte du cadre ni ne s'arrête sur une ligne.
Le premier qui a réussi a gagné!

Matériel
Grosses craies pour dessiner le quadrillage.
Palets (bouchons, galets, ...)

But
Faire passer le palet sur les 8 cases avec le pied sans qu'il sorte du cadre ni ne s'arrête sur une ligne

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.

7	8
5	6
3	4
1	2

7	8
5	6
3	4
1	2

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