

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 : **Normandie**

Département : **Orne**

Commune : **Frénes.**

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 » "Sprint croisé lorn"

Descriptif

- Courir - Sauter - Slalomer.
- Relais.

Le défi Courir 20 m puis faire le saut en croix, slalomer et revenir le plus vite possible pour taper dans la main du camarade.

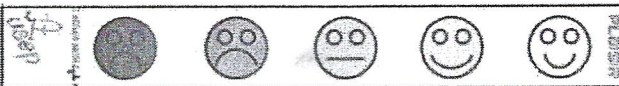
Matériel une craie - 7 plots.

But Enchaîner le plus rapidement possible la course, le saut en croix et un slalom

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

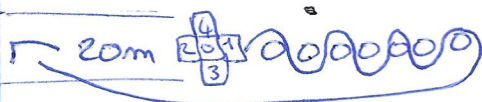
Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Ton défi en images

Zone d'attente
Zone de transmission



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