

Défi « récré athlé »

Descriptif :

Tu tires 4 cartes au hasard (ou plus).

Première série : tu dois sauter pieds joints dans les cases couleur dans l'ordre du tirage.

Seconde série à cloche pied.

Troisième série à cloche pied en nommant un aliment correspondant à la famille d'aliments.

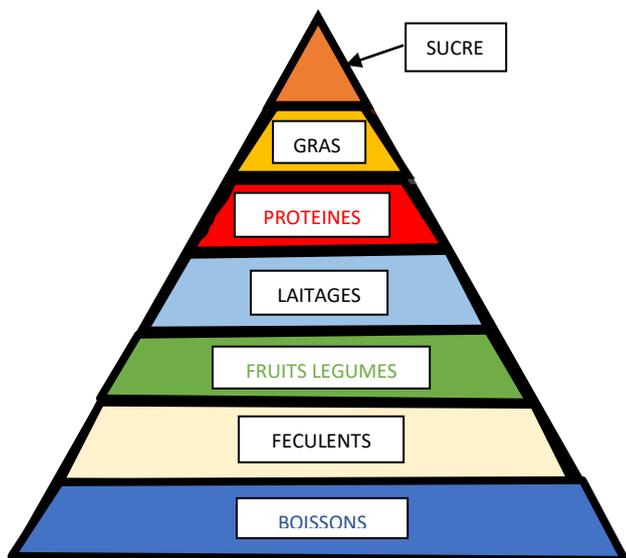
Le défi :

Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible.

A deux, réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié.

En équipe, être la première équipe à terminer

Ton défi en image :



MARELLE PYRAMIDE



Matériel :

Cartes classes d'aliments. (Ci-dessous)

Chronomètre

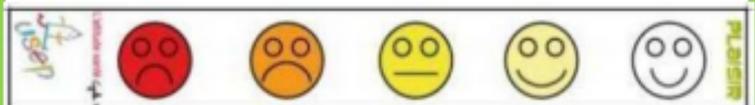
Pyramide colorée tracée au sol à la craie avec les classes d'aliments écrites dans chaque case.

But :

Terminer le défi plus rapidement que l'autre

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



DEFI RECRE
MARELLE
PYRAMIDE

BOISSONS

FECULENTS

**FRUITS
LEGUMES**

LAITAGES

PROTEINES

GRAS

SUCRE