

Le nom du « défi-récré » : Le carré-athlé

Descriptif

Tracer un grand carré au sol.

Se placer à chaque coin et choisir un sens de déplacement.

Le 1^{er} énonce un mode de déplacement (pieds joints, cloche pied, pas chassés, grandes enjambées...) et chacun parcourt un côté du carré en respectant la consigne.

Le défi

Il faut enchaîner les déplacements en variant les modes de déplacements.

Pour varier : changement de sens, en diagonale, en imitant le déplacement d'un animal, le relais...

Matériel

Par équipes de 4, une craie et un instrument de mesure.

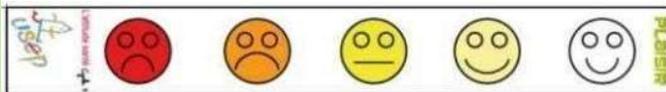
But

Utiliser tous les modes de déplacements athlétiques.

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.

