

L'USEP propose des « défis récré » aux enfants usépiens attentifs à leur santé et qui souhaitent partager avec d'autres écoles.

CARTE D'IDENTITE DE L'USEP 27

REGION : Normandie

DEPARTEMENT : Eure

ADRESSE POSTALE: 1 rue Saint Thomas 27000 Evreux

ADRESSE MAIL: usep27@laligue.org

<https://eure.comite.usep.org/>

LE DEFI : LE SOLEIL CYCLE 1

BUT DU JEU :

Faire le tour du soleil à pieds joints sans marquer de temps d'arrêt. **Repère pour l'enseignant (PS :1 tour, MS :2 tours, GS :3 tours)**

CONSIGNES :

Tracer un soleil avec 12 rayons dont 1 bleu qui sera le point de départ et d'arrivée puis alternance de rayons verts et rouges (diamètre du soleil environ 60cm). Les rayons sont espacés d'environ 25 cm, il faut un soleil pour 2 enfants.

Un élève joue et l'autre sera en observation. Pour s'échauffer, les enfants marcheront entre chaque rayon d'abord lentement puis de plus en plus rapidement pour faire un puis plusieurs tours du soleil (essayer aussi en arrière, un pied par rayon à chaque fois)

Pour le défi, ils sauteront à pieds joints sur chaque rayon sans se tromper.

Le départ s'effectue sur le rayon bleu.

Quand l'exercice aura été effectué plusieurs fois, l'élève pourra ensuite défier son camarade.

Exemple : « Je vais faire 2 fois le soleil à pieds joints sans me tromper ».

VARIANTE :

- Sauter sur chacun des rayons à cloche-pied.
- Alternier pieds joints sur rayons verts et cloche-pied sur rayons rouges

MATERIEL

Craies de couleurs différentes (rouge, vert, bleu)

Teste ce défi puis dis ce que tu ressens

Entoure ta réponse

As-tu pris du plaisir avec ce défi ?



Quel effort as-tu fourni ?

C'est très facile

C'est facile

Ca commence à être dur

C'est dur

PHOTO



