

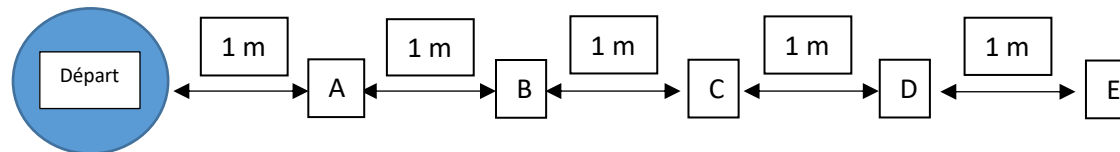


« Les défis sportifs du lundi et du jeudi »

Le défi n°5 du lundi 27 avril : « Perds pas ta paire »

Matériel nécessaire : 1 paire de chaussettes roulée en boule, des objets pour matérialiser les endroits des actions à réaliser.

Parcours :



Consigne : Tends ton bras devant et toi et pose ta boule de chaussettes en équilibre sur ta paume de main. Réalise le parcours en effectuant l'action demandée à chaque lettre (A, B...). Quand tu arrives à la dernière action de ton parcours, reviens directement au point de départ sans refaire les actions. Si ta boule tombe, tu la remets en place et tu continues ton chemin. A la fin du défi, n'oublie de calculer ton score.


Tu commences ton défi avec un capital de 20 points.

La boule de chaussettes tombe : - 1 point.

Un tour complet réalisé : + 10 points.

Exemple pour calculer ton score final :

Capital de départ	Nombre de tours complets réalisés	Nombre de chutes de la boule	Calcul du score final
20 points	5 = + 50 points	9 = - 9 points	20+50-9=61 points

 La durée du défi et les actions à réaliser ne sont pas les mêmes pour tous les âges, regarde le tableau ci-dessous pour connaître ce que tu as à faire.

Niveaux de classe	Distance du parcours	Durée du défi	A	B	C	D	E
PS	2 m	1 min	Tourne autour de l'objet	Enjambe l'objet	Tiens en équilibre 5 secondes sur une jambe	Fais 3 flexions de jambes = 3 squats	Tourne autour de l'objet les yeux fermés
MS/GS	2 m	2 min					
CP/CE1/CE2	4 m	3 min 30 s					
CM1/CM2	5 m	5 min					
Et pour les plus grands (enfants, adultes)	5 m	5 min					

Avant de réaliser le défi, tu peux t'entraîner pour nous envoyer ton meilleur score.

Tu pourras partager, si tu le souhaites, le score de ton défi (jusqu'au 29 avril 20h00) en complétant le questionnaire accessible sur le lien suivant : <https://w3.ac-rouen.fr/enquetetab/index.php/925796/lang-fr>

Pour toute question ou information complémentaire : cpdeps76@ac-rouen.fr et/ou usep76@ac-rouen.fr.

Le défi n°6 te sera proposé le jeudi 30 avril 2020