

Continuité pédagogique : Bouger à la maison

Pour bouger

Défi « récré athlé » USEP : le saut en croix

Matériel : les carreaux du carrelage (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

But : Rebondir le plus vite possible

Descriptif : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

(A chaque fois, tu repasses par la case centrale).

Les défis :

1- Tout seul

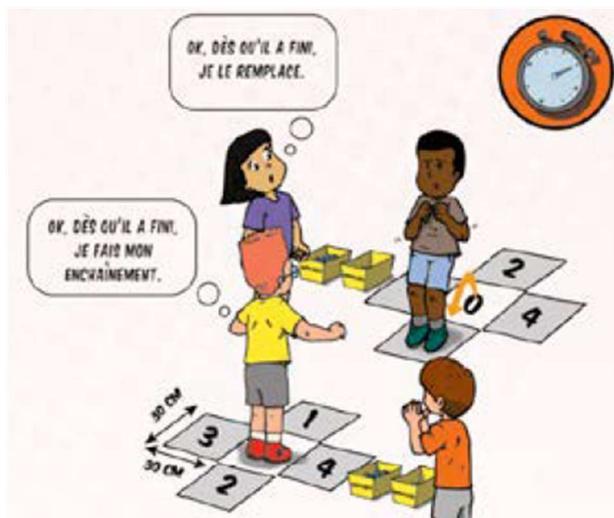
- Enchaîner deux séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche)
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30''

2- A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

3- A deux, en relais sur la même croix

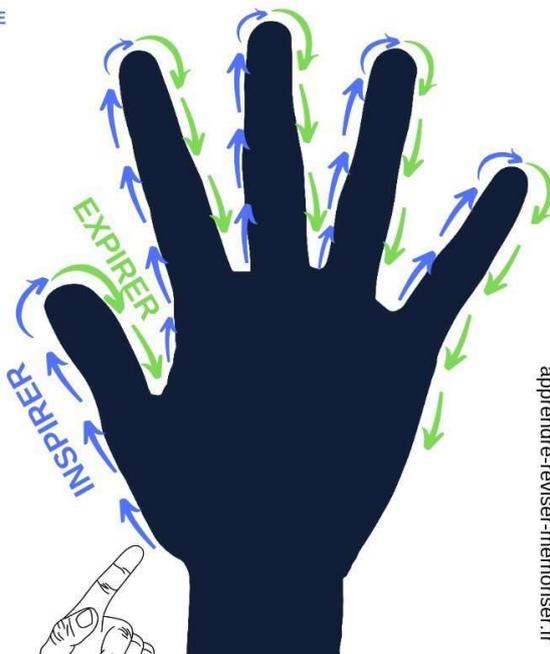
- Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.



Pour se calmer

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



apprendre-reviser-memoriser.fr



Pour aller plus loin

Production d'écrit : Exprime tes émotions : qu'as-tu ressenti après avoir relevé le défi-récré ?

Langue vivante : compte dans la langue de ton choix