

DÉFI SPORTIF N°1

LA MARELLE

CYCLE 1

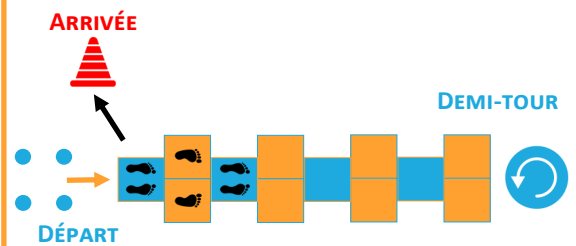
ORGANISATION



Matériel : Une craie pour tracer 12 carrés au sol, (30x30cm) un sablier ou chronomètre, des plots.

Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.

Descriptif : Sur un parcours, réaliser une alternance de bonds, pieds joints puis pieds écartés etc...



LE DÉFI



But :

Effectuer un aller/retour sur le tracé de la marelle avant de passer le relais à un autre enfant. Réaliser en 5 minutes, en relais, le plus grand nombre de parcours sur la marelle.

Critère de réalisation :

Le premier enfant effectue le parcours aller. Sur le premier carré, les deux pieds sont joints, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque carré) / pieds joints (les deux pieds sur le même carré) Il termine le parcours aller pieds écartés et fait demi-tour sur lui-même en sautant.

Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes. L'enfant se dirige alors vers le plot extérieur pour donner le top départ à son camarade.

À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

Durée du défi : 5 minutes.

Dans le cas d'une mise en place du défi avec plusieurs marelles : je comptabilise le nombre de parcours sur l'ensemble des marelles. Je conserve le meilleur score de toutes les marelles.

3 séries de 5' à réaliser.

La meilleure performance des 3 séries sera retenue.

JE NOTE LE SCORE



J'indique le score de la classe au sein du tableau Excel.

POUR ALLER PLUS LOIN



> [La Marelle - Variantes Cycle 1](#)

> [Des défis-récré plus que jamais d'actualité](#)

> [Réglette du plaisir Cycle 1](#)

Accès sur le site (Des outils > La réglette du plaisir)

DÉFI SPORTIF N°2

PARCOURS MOTRICITÉ

CYCLE 1

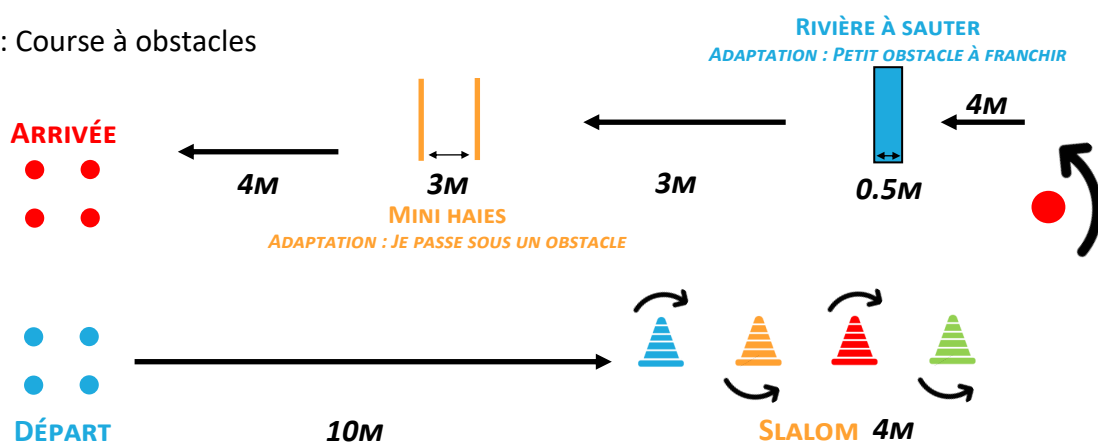
ORGANISATION



Matériel : 2 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), plots.

Objectif : Je cours le plus vite possible sur le parcours en enchainant les obstacles .

Descriptif : Course à obstacles



LE DÉFI



But :

Réaliser sous la forme d'une course relais, le plus grand nombre de parcours.

Critère de réalisation :

Au signal, le 1er enfant démarre le parcours, il court jusqu'au slalom, le réalise, puis fait demi-tour derrière le plot. Il saute la rivière puis franchit les 3 mini haies. Il s'arrête dans la zone d'arrivée et donne ainsi le départ du 2nd enfant...

Possibilité de construire plusieurs parcours

Durée de l'épreuve : 3 minutes

Je comptabilise le nombre de tours pour chaque parcours.

Chaque tour commencé est comptabilisé.

3 séries à réaliser.

La meilleure performance du (des) parcours, des 3 séries, sera retenue.

JE NOTE LE SCORE



J'indique le score de la classe au sein du tableau Excel.

POUR ALLER PLUS LOIN



> [Parcours Motricité - Variantes Cycle 1](#)

> [Parcours Motricité - 3-5 ans - Vidéo](#)

DÉFI ARTISTIQUE

CHORÉGRAPHIE— FLASHMOB

GESTES PROTECTEURS

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

ORGANISATION



Matériel : Un ordinateur, une connexion internet, un vidéoprojecteur, haut-parleurs, caméra.

But : Créer, mémoriser, faire vivre le pouvoir expressif du corps.

Prévention, rappel et appropriation des recommandations sanitaires, gestes protecteurs (COVID 19)

Descriptif : Création d'une chorégraphie sur la chanson d'Aldebert. « Corona Minus »

LE DÉFI



1) Je télécharge et fais signer le document « Autorisation d'enregistrement de l'image et de la voix » à chaque participant et responsable légal. (Voir « Droit à l'image ci-dessous) Ce document sera conservé par l'école.

2) Rappel du contexte (Covid-19)

3) Rappel des consignes via l'affiche « [Coronavirus, pour se protéger et protéger les autres](#) »

4) Je regarde et écoute la chanson d'Aldebert : « Corona Minus »
Pour accéder à la chanson, clic sur ce satané virus



5) Création d'une chorégraphie simple ou d'un flashmob simple sur la chanson d'Aldebert.
Propositions réalisées par les enfants.

6) Apprentissage et répétition des gestes

7) Réalisation d'une vidéo. (Entre 2 et 5 minutes)

8) Je communique la vidéo à l'USEP 17.

9) L'USEP 17 ajoutera des points à votre classe à réception de la production artistique.

J'ENVOIE MA VIDÉO



J'envoie ma vidéo via le site [Wetransfert](#).

1 - Ajoutez vos fichiers

2 - Je sélectionne ma vidéo

3 - Envoyer à « USEP 17 »

4 - Adresse mail « ufolep-usep-1@laligue17.org »

5 - Message : « Nom et niveau de classe »

6 - Je clic sur « Transférer »

DROIT À L'IMAGE



> [Autorisation d'enregistrement de l'image et de la voix](#)

POUR ALLER PLUS LOIN



> [Danse avec ta chaise-Cycles 1 et 2](#)

> [Dansons la joie de vivre-Cycle 3](#)

> [Création de fanions « Stop Corona Minus »](#)

> [Le défi de Martin Lejeune](#)