

Voici un défi EPS proposé par un élève de CM1 de Normandie, je l'ai un tout petit peu modifié.

Défi « récré athlé » Le parcours.

Descriptif

sauter - courir en slalomant -
sauter à pieds joints. Lancer

Le défi Faire le saut en croix,
enchaîner avec une course en
slalom. Puis, sauter à pieds
joints dans 4 cerceaux. On
termine en lançant

une balle
dans un panier à quelques

Matériel une craie - 4 plots -
4 cerceaux - 1

balle

But Enchaîner rapidement saut,
course, saut et lancer.

Repartir du saut en croix déjà
réalisé. Les cerceaux peuvent
être remplacés par une
marque au sol, une ficelle
posée en cercle, les plots par
des quilles ou tout autre
chose..., le panier par une
corbeille par un seau, un
carton

Ton défi en images



-réaliser des variantes, se chronométrer, éloigner le panier, faire le parcours de dos en reculant et en ne se tournant qu'au niveau du lancer.

-Si on a de la place modifier le lancer en faisant du " bras cassé " déjà travaillé ensemble pour lancer le plus loin possible une balle type tennis.