

E-RENCONTRE SPORTIVE : CYCLE 3

Malgré cette période de confinement, vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades. Ces défis sont issus des actions proposées par l'USEP 31.

Principes :

Voici une liste de défis, les élèves peuvent s'entraîner et noter leurs scores. Ils peuvent envoyer leurs meilleurs scores (défis 1, 2, 3, et 4) et les réponses aux questions du défi 5 à leur enseignant. Cela peut être l'occasion de compter les scores au sein d'un niveau, d'un cycle, d'une école, d'une circonscription.

Les Défis :

DEFI N°1 : Lancer comme au basket

Installe un cerceau, un seau ou un panier sur une table haute ou en haut d'une armoire.

Mets-toi à 3m ou 3m50.

Lance une balle ou une chaussette roulée en boule dans ce 'panier'.

Après t'être entraîné, note le nombre de 'paniers' que tu as réussis sur 10 lancers.



d'une

DEFI N°2 : Lancer contre un mur

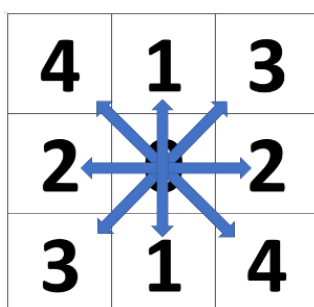
Installe-toi à 1m ou 1m50 d'un mur.

Lance contre le mur une balle ou une chaussette roulée en boule.

Après t'être entraîné, note le nombre de réceptions réussies sur 10 lancers.



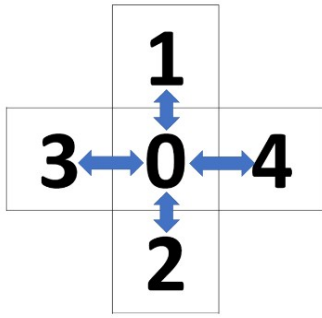
DEFI N°3 : Sauter pieds écartés / Athlétisme



Dessine sur le sol (avec une craie, des cerceaux ou en s'aidant des carreaux du carrelage) un quadrillage de 9 cases comme indiqué ci-contre. Numérote si possible le quadrillage ou laisse le modèle ci-contre à côté de toi.

Démarre pieds serrés dans la case 0, puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 1 (pieds écartés), reviens pieds serrés dans la case numéro 0 puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 2, reviens pieds serrés dans la case numéro 0, puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 3, reviens pieds serrés dans la case numéro 0 puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 4, et recommence.

Après t'être entraîné, note le nombre de sauts que tu as réussi à faire en 1 min.



DEFI N°4 : Sauter pieds joints / Athlétisme

Dessine sur le sol (avec une craie, des cerceaux ou en s'aidant des carreaux du carrelage) un quadrillage de 5 cases comme indiqué ci-contre. Numérote si possible le quadrillage ou laisse le modèle ci-contre à côté de toi.

Démarre pieds serrés dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 1, reviens en sautant à pieds joints dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 2, reviens en sautant à pieds joints dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 3, reviens en sautant à pieds joints dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 4, et recommence.

Après t'être entraîné, note le nombre de sauts que tu as réussi à faire en 1 min.

DEFI N°5 : Les valeurs de l'olympisme

Lis le document intitulé 'Les valeurs de l'Olympisme' et réponds aux questions suivantes :



1°) Quelles sont les quatre valeurs de l'Olympisme ?

2°) Regarde bien les photos A, B et C. Dans laquelle de ces photos le joueur n'est-il pas fair-play ?

3°) Qui est le fondateur des Jeux Olympiques modernes ?

Chaque bonne réponse rapportera un point à ta classe.

BONUS : Une semaine pour apprendre une Flashmob / 3 points en plus par enfant

A l'aide de la vidéo suivante, essaie d'apprendre la chorégraphie du Coach de Soprano, puis filme-toi et envoie le film à ton enseignante (1min maxi) :

https://www.youtube.com/watch?v=6jkYPZ6_8po&feature=youtu.be

Vous pourrez peut-être danser cette Flashmob tous ensemble le jour où vous retournerez à l'école.



Aides pour apprendre la Flashmob :

Jour 1 :

Visionne la vidéo au ralenti à partir de 1min10 jusqu'à 1min19 et apprends les gestes. Regarde bien les bras et les jambes. Lorsque tu as tout retenu, repasse à la vitesse normale.

Jour 2 :

Revois ce que tu as appris la veille puis lance la vidéo au ralenti jusqu'à 1min30. Regarde bien les bras et les jambes. Lorsque tu as tout retenu, repasse à la vitesse normale.

Jour 3 :

Revois ce que tu as appris la veille puis lance la vidéo au ralenti jusqu'à 1min37. Regarde bien les bras et les jambes. Lorsque tu as tout retenu, repasse à la vitesse normale.

Jour 4 :

Regarde la vidéo jusqu'à la fin et finis d'apprendre les gestes