



RELÈVE LE DÉFI

N ° 11

Date :

Crée ton propre défi!! Pour cela prends les chaussures de ta famille et dispose les en ligne dans la position que tu veux (tournées vers la droite, vers la gauche, serrées, écartées, pointes vers l'intérieur, l'extérieur, tu peux aussi n'en mettre qu'une sur deux etc.)

Cette enfilade de chaussures va devenir un parcours que tu vas devoir réaliser en sautant d'une position à une autre en respectant bien le placement de chacune.



Au fur et à mesure, tu peux compliquer ton parcours, rajouter des chaussures

Si tu veux voir des exemples de parcours de différents niveaux, regarde cette vidéo :

http://ien-stpaul1.ac-reunion.fr/continuite/Defi_sportif_V2.mp4

 OBJECTIF 5	 OBJECTIF 30	 OBJECTIF Équilibre
 OBJECTIF 5 Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	 OBJECTIF 30 Bouger au moins 30 minutes par jour	 OBJECTIF Équilibre Prendre au moins une pause par jour