

Mes défis de sport



Salut à toi, grand champion, grande championne ! Sache que ce n'est pas parce qu'on doit rester à la maison qu'on ne peut pas faire du sport. Voici donc des défis de sport que tu peux réaliser seul et chez toi. Ces défis peuvent donc t'aider à bouger durant toute la période où tu devras rester à la maison. Chaque semaine, tu recevras 2 défis, afin que tu aies le temps de t'entraîner pour les réaliser (tu peux aussi les partager avec ta famille). 😊

Voici les défis pour les trois premières semaines. Tu recevras les suivants à la fin de ces trois semaines.

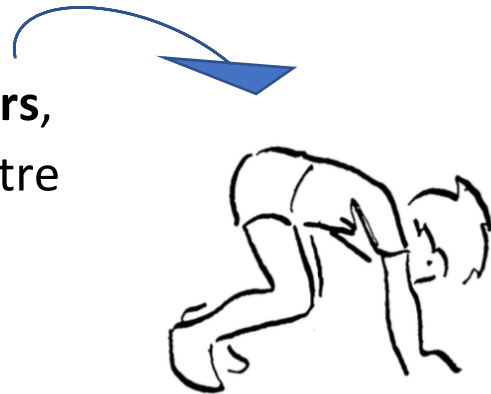
Si tu as des questions ou que tu as besoin d'aide, tu peux me contacter (tes parents savent comment faire)

Ton enseignant qui pense beaucoup à toi.

Semaine n°1

Défi n°1 – se déplacer comme un animal

En te déplaçant comme un **ours**, tu dois aller d'une pièce à l'autre chez toi.



L'échauffement est fini. Numérote maintenant chaque pièce de chez toi et demande à quelqu'un de dire un numéro. Comme un ours, déplace-toi le plus vite possible dans la pièce qui correspond au numéro.

Exemple : 1 = ta chambre, 2 = la salle de bain, 3 = la cuisine.

- 3 → tu dois aller le plus vite possible dans la cuisine.

Invente pour finir, une autre façon de te déplacer à la manière d'un animal. Tu peux m'envoyer ton invention !

Défi N°2 – la concentration

Niveau intermédiaire :

[https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Changement de cote](https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Changement_de_cote)

Taper en rythme sur le bord du pupitre avec l'index droit et fait des va-et-vient avec l'index gauche.

Niveau difficile :

<https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben/Pince-nez>

Toucher son oreille droite avec la main gauche et son nez avec la main droite. Ensuite, la main gauche touche le nez et la main droite l'oreille gauche. Tu dois alterner les deux positions en allant de plus en plus vite.

Niveau expert :

Taper la main gauche sur sa tête et, en même temps, faire des cercles sur son ventre avec sa main droite. Puis essayer de changer de rythme ou de main.