



Proposition N°13 LES DEFIS

30 Minutes d'activité physique à l'école



100 propositions !

← Le [site](https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq) !

N'oubliez pas de vous inscrire <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq>

Un jeu pour sauter :

2024 sauts



Matériel : des cerceaux, des plots de couleurs différentes, des lignes tracées au sol.

Consigne : Cumuler les sauts effectués par les élèves de la classe ou de l'école pendant les récréations et réaliser les 2024 sauts sur la période donnée.

Les sauteurs récupèrent un bracelet par tour ou bien cochent chaque tour sur un panneau collectif...

Un affichage est tenu dans la classe ou dans l'école pour voir l'évolution du nombre de sauts.

Variantes :

- Avec deux parcours, en face à face, par équipe
- Par équipe, en relais.
- Cumuler le nombre de sauts de tous les élèves.

Un jeu pour marcher

3328 Kilomètres à pied

Matériel : Un parcours de marche de 50, 100 ou 200 mètres identifié et balisé dans la cour. Un affichage pour suivre l'évolution du défi.

Consigne : Cumuler les distances marchées par les élèves de la classe ou de l'école pendant les récréations et réaliser les 3328 kilomètres sur la période donnée, ce nombre est celui des kilomètres réalisés par les coureurs du Tour de France 2022.

Les marcheurs récupèrent un bracelet par tour ou bien cochent chaque tour sur un panneau collectif...

Variantes :

- Varier la distance du DEFI à réaliser : 100 kilomètres dans la semaine, relier la distance entre deux villes...
- Réaliser le DEFI en trottinant ou en courant ; il est possible aussi de courir et de marcher sur le même parcours...



Un jeu pour lancer

2021 lanceurs – 2021 JO de Tokyo

Matériel : Des balles lestées. Une craie pour marquer les zones ou des plots... 2 poteaux, 1 fil pour l'évolution du DÉFI. Un affichage pour les scores



Consignes : Lancer une balle lestée le plus loin possible pour gagner des points et cumuler les points des lanceurs de la même équipe. Trois par trois, lancer en même temps, d'une zone délimitée dite, une balle. Trois zones sont marquées au sol : ZONE 1, la plus proche vaut 10 points, ZONE 2, zone intermédiaire vaut 25 points, ZONE 3, zone la plus éloignée vaut 50 points. Dès que le nombre 2021 est atteint ou dépassé, la classe a gagné !

ATTENTION : les lanceurs sont placés dans la zone délimitée dite de « SÉCURITÉ ». Les autres joueurs sont derrière cette zone.

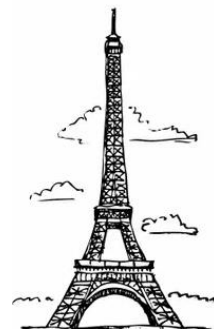
Un jeu pour marcher :

1165 marches !

Matériel : Un chronomètre, un affichage pour les scores, des marches d'escalier...

Consigne : Grimper ensemble le même nombre de marches que la tour Eiffel, soit 1 665 marches, en un temps imparti, par équipe. Avant de réaliser le défi, compter le nombre de marches dans l'école et calculer combien de montées et descentes sont nécessaires pour égaler les 1665 marches de la tour Eiffel.

ATTENTION : ne pas se bousculer, rester attentif pour ne pas tomber ou faire mal aux camarades.



Un jeu pour être agile :

1992 minutes ? 1992 JO Albertville

Matériel : Une dizaine de ballons de baudruche. Un chronomètre.

Consigne : Ensemble, maintenir en l'air les ballons de baudruche durant un temps défini.

Au démarrage du chronomètre, chaque joueur lance son ballon en l'air en le frappant avec les mains seulement. Les joueurs ne doivent pas tenir le ballon, ni le laisser se poser sur une partie du corps. Les ballons tombés au sol sont perdus.

Le meneur de jeu comptabilise la durée record pendant laquelle tous les ballons sont restés en l'air sans qu'aucun ne tombe.

Pour des raisons de sécurité, veiller à libérer l'espace de tout objet ou mobilier dangereux. **1992 est l'année des JO d'Albertville.**



Un jeu pour rattraper :

2023 passes

Matériel : Ballon (s) de rugby. Plots.

Consignes : Effectuer 2023 passes de rugby en un minimum de temps. **Ce défi est simple et en lien avec la coupe du Monde de rugby qui se déroulera en France en 2023.**

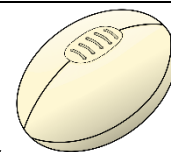
Ce défi peut être relevé par un groupe, par une classe ou par un établissement.

Variantes : - Augmenter la distance entre les joueurs pour effectuer des passes plus longues.

- Effectuer les passes en se déplaçant.

- Les passes ne comptent pas si au moins 5 passes de suite n'ont pas été complétées.

- Attribuer les rôles d'arbitre pour compter les passes, chronométrer et inscrire les résultats sur un tableau de scores.



Bonus : # 3 Il faut faire au moins 30 min d'activité physique par jour pour que cela serve à quelque chose ici

ActiFS, Chaire Universitaire a pour mission de développer et diffuser des connaissances sur l'Activité physique, la Fatigue et la Santé.