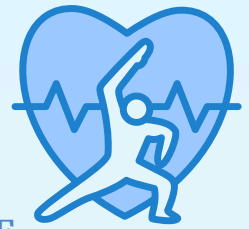


30 minutes d'Activité physique quotidienne

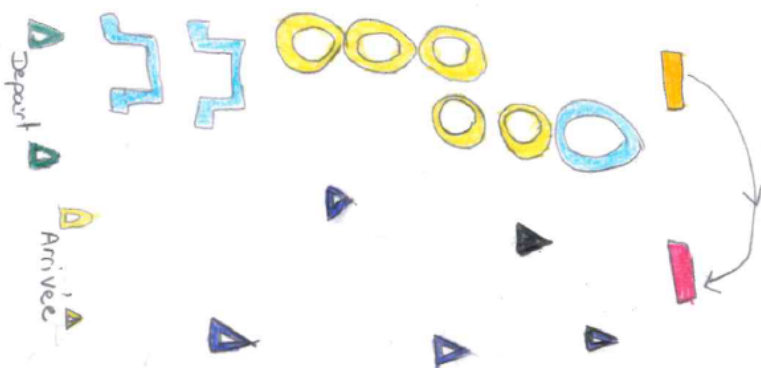
Bouger pour être en bonne santé



PARCOURS N°3

Avec ta classe, réalise ce parcours proposé par
L'école Alphonse LAVERAN de OGY- MONTROY- FLANVILLE
Classe de CM1 de Mmes DERULE et QUELIN

Le schéma du parcours



Le matériel



- 2 haies
- 1 grand cerceau
- 5 petits cerceaux
- 2 bandes de marquage
- 9 cônes
- 1 craie

Les consignes

- Sauter au-dessus des deux haies
- Sauter à cloche-pied dans les trois premiers cerceaux en partant du pied gauche puis dans les trois suivants avec le pied droit
- Tourner en suivant la flèche en partant de la bande de marquage jaune jusque celle en rouge
- Le plus rapidement possible toucher les coupelles en se mettant accroupi et se relever

Le parcours en vidéo



[Lien](#)

Défi proposé

Réaliser le parcours sans s'arrêter pendant une durée équivalente à son âge : 1 an = 1 minute.