

30 minutes d'Activité physique quotidienne

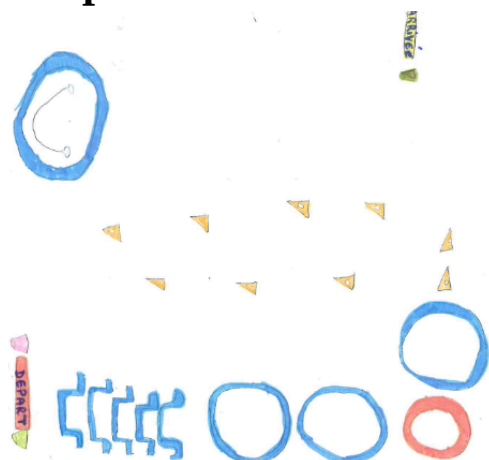
Bouger pour être en bonne santé

PARCOURS N°2

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



- 10 coupelles
- 5 haies
- 2 bandes de marquage
- 1 corde à sauter
- 4 cônes
- 4 cerceaux bleus
- 1 cerceau rouge

Les consignes

- Sauter à pieds joints au-dessus des haies
- Bondir dans les cerceaux
- Slalomer en passant derrière les coupelles en pas chassés
- Faire 5 tours avec la corde à sauter
- Reposer la corde à sauter
- Sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée

Le parcours en vidéo



[Lien](#)

Défi proposé

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