

Février 2024

6ème - 5ème

Activités sportives à la maison / à
l'extérieur du collège

Nous te proposons différents défis et
activités sportives pour être en bonne
santé et pour te défouler !

L'équipe EPS



Dagoni circus — Cap ou pas cap

Consignes : Essayer de faire la même figure que sur les photos.



Trouve un endroit où tu ne risques pas de te faire mal, de faire mal à d'autre personne ou de casser quelque chose.

Cap ou pas cap >>>

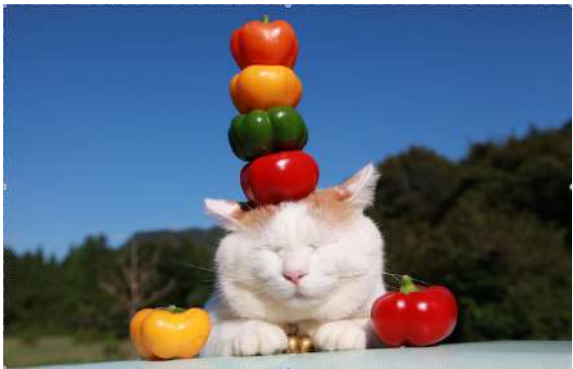


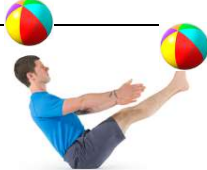



| | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| De faire la plus horrible grimace possible | | | |
| De tenir sur un pied en faisant une planche avec ton corps | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
| | Jambes pliées | Comme le monsieur | Comme le monsieur les yeux fermés |
| | | | |
| De tenir en équilibre sur : | Les fesses jambes pliées | Les fesses jambes tendues | Le ventre |
| | | | |
| De mettre tes jambes en l'air | Avec les mains derrière le dos | | Sans les mains |
| | | | |

Maintenant, prends chez toi un objet (qui n'est pas fragile)

Des idées : une cannette propre nettoyée, des chaussettes en boule, une boule de papier, un coussin, une balle, un T-shirt en boule, une casquette, un verre en plastique...

Toujours plus fort au *Dagoni circus* :

Avec l'objet de ton choix, essaye de réussir les figures du dessus en faisant tenir ton objet en équilibre. Waaaahooooo !!!!

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Faire tenir l'objet sur ta tête pendant que tu fais ta grimace signature</p> |  | | |
| <p>En planche avec l'objet</p> | <p>Dans les mains ou une main</p> | <p>Sur le dos</p> | <p>Sur le pied</p> |
| |  | | |
| <p>Faire tenir l'objet sur :</p> | <p>Les pieds</p> | <p>La tête ou les orteils</p> | <p>Le faire glisser de la tête jusqu'au fesses</p> |
| |  |  |  |
| <p>Faire tenir sur les pieds</p> | <p>Sur les pieds</p> | | <p>Faire passer l'objet d'un pied à l'autre</p> |
| |  | |  |

Et si t'es vraiment motivé : essaye de faire rebondir l'objet d'une partie du corps à une autre !

Défis Basket à la maison !!



Basket à l'école

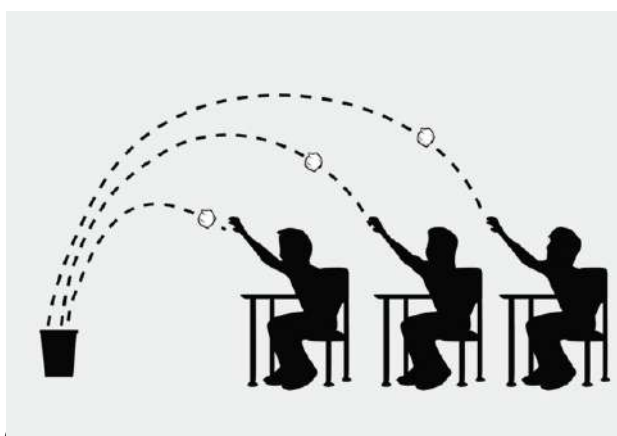


Basket à la maison !

Matériel à utiliser :

- Une poubelle vide ou n'importe quel panier, seau ou bassine vide chez toi
- une mini-balle ou une paire de chaussette ou une boule de papier

→ Défis 1 : je m'entraîne à viser !



- Quand ce soit trop difficile !
- J'ai réussi

Compter 2 grands pas et viser le panier 3 fois de suite sans faire tomber

- Assis
- Debout
- Avec la main droite puis avec la gauche

réussi

→ **Défis 2** : Je défis les autres personnes confinées avec moi !



Réussir à viser avant les autres ! Partir de la même ligne de départ, 5 objets (chaussettes, balles ou boulette de papier) à lancer chacun, marquer plus de points que les autres.

- Essayer à différente distance de la cible à atteindre !

→ **Défis 3** : essayer de faire la plus belle figure acrobatique pour lancer, tout en visant !

- En passant le bras derrière le dos, en visant dos à la cible, en passant le bras sous la jambe, sur un seul pied.... Laisse exprimer ton imagination !
- Si tu es avec d'autres personnes, voter pour la plus belle figure !



→ **Défis 4** : défis coordination !



- Avec un objet dans chaque main, j'essaie de lancer les 2 en même temps !
- Quand j'y arrive je peux réessayer des figures : lancer les 2 en mêmes temps en passant sous les jambes avant de lancer, en faisant un tour sur soit avant de lancer...

Défis 5 : maintenant que tu es un pro du lancer, ferme les yeux !

- Commence avec une balle, proche de la cible
- Puis recule, ajoute une 2ième balle ... !



Le défi de Lucky Luke



Tes professeurs d'EPS ont rencontré Lucky Luke. Il leur a dit qu'il avait un petit défi pour toi.

Lucky Luke cherche un as de la gâchette pour partager ses aventures avec lui. Pour ça il te lance un petit défi que tu pourras réaliser facilement chez toi.

Pour ce défi il faudra d'abord chercher 8 canettes vides, une balle et trouver un mur.

Il faudra placer les canettes sur un mur comme sur la photo à droite (écarter les canettes les unes des autres en laissant la place pour mettre tes mains entre chacune)

Ensuite recule toi de 10 pas du mur et avec ta balle essaie de faire tomber toutes les canettes en utilisant le moins de coups possible et compte le nombre de lancer qu'il te faut pour les faire toutes tomber.



Le nombre de lancer te dira quel Dalton tu es (entoure le)

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 16 lancers | 14 lancers | 12 lancers | 10 lancers |
| Averell | Jack | William | Joe |



Une fois que tu as fini ce jeu, tu peux faire comme Lucky Luke et préserver ton environnement en amenant les canettes avec lesquelles tu t'es entraînée vers le container de tri le plus proche

