



30 minutes d'activité physique quotidienne

ATHLETISME / COURIR	
Défi endurance : défi : marche cours, sois endurant	
<p>ECOLE JEAN ZAY</p> <p>Beauvais</p>  <p>DU CP AU CM2</p>	  
Description de l'activité	<p>ADAPTER SA COURSE AUX OBSTACLES (vitesse, saut, prise en compte de l'obstacle)</p> <p>COURIR vite</p> <p>ENDURANCE S'entraîner à courir longtemps (10min : cp-ce1, 15 min ce2, 20min cm1-cm2)</p>
Matériel nécessaire	Un chronomètre, plots, basket, cerceaux, haies (malle APQ)
Lieux d'évolution possible	La cour de l'école, préau
Moments de la journée conseillés	Récréation, temps dédié dans l'emploi du temps aux APQ (NB : Ces activités sont complémentaires au module d'endurance enseigné dans le cadre de l'EPS.)
Origine de l'activité (une URL, une invention, un jeu d'un pays étranger...)	Défi Oise « Cours, marche, sois endurant » http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/019-anim-athle.html
Témoignages d'élèves	Intensité de l'activité
<p>Merci de respecter la mise en page de cette fiche (1 seule page...) et de l'envoyer en format numérique au service EPS1 de la DSDEN de l'Oise : eps1a60@ac-amiens.fr</p>	