

Défi : Conserve ton équilibre statique



But du défi : Conserver son équilibre statique le plus longtemps possible

As-tu déjà vu un flamant rose ? Ce bel oiseau migrateur aux couleurs rosées se tient souvent sur une seule de ses pattes. Tu vas essayer d'en faire autant en conservant ton équilibre.

Anaïs et Rafaël sont mobilisés pour t'accompagner ; on apprend mieux avec ses pairs.

Si tu ne sais mesurer les durées à l'aide d'un chronomètre, tu peux utiliser la bande sonore accessible en suivant le lien suivant : <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Bande-numerique-sonorisee.html>

<p>1. Situation : Le flamant rose sur son pied droit Les bras le long du corps ou à ta taille ou équilibreurs, combien de temps peux-tu conserver ton équilibre pied droit au sol, pied gauche surélevé ?</p> <p>Réponse : _____ secondes</p>	
<p>2. Situation : Le flamant rose sur son pied gauche Les bras le long du corps ou à ta taille ou équilibreurs, combien de temps peux-tu conserver ton équilibre pied gauche au sol, pied droit surélevé ?</p> <p>Réponse : _____ secondes</p>	
<p>3. Situation : Le flamant rose fait des moulinets En équilibre sur le pied de ton choix, combien de temps peux-tu conserver ton équilibre en faisant des petits moulinets avec tes mains ? (Tu peux aussi en faire des grands et penser à changer de sens !)</p> <p>Réponse : _____ secondes</p>	
<p>4. Situation : Le flamant rose déplace une balle En équilibre sur le pied de ton choix, combien de temps peux-tu conserver ton équilibre en déplaçant un petite balle d'une main vers l'autre ? (Tu peux déposer la balle ou la lancer !)</p> <p>Réponse : _____ secondes</p>	
<p>5. Situation : Le flamant rose balle au mur En équilibre sur le pied de ton choix, combien de temps peux-tu conserver ton équilibre en lançant une balle (ou un ballon) au mur et en la réceptionnant avec ou sans rebond ?</p> <p>Réponse : _____ secondes</p>	

	Comptage des points (Durée de ton équilibre)		
	de 0 à 5 secondes	de 5 à 30 secondes	de 30 à 60 secondes et plus
	1	2	3
1.Situation : Le flamant rose sur son pied droit			
2.Situation : Le flamant rose sur son pied gauche			
3.Situation : Le flamant rose fait des moulinets			
4.Situation : Le flamant rose déplace une balle			
5.Situation : Le flamant rose balle au mur			