

Les Défis d'Activités Quotidiens – DAQ n°2

(A partir d'une proposition de l'USEP91)



PROPOSITION POUR LES CYCLES 2 ET 3



L'USEP 91 propose de multiples défis sportifs simples pour bouger à la maison. Ce sont des défis d'activités quotidiens qui peuvent se pratiquer seul ou en famille et presque sans matériel.

Avant de commencer, veille à bien dégager un espace suffisant pour réaliser les figures sportives qui sont proposées. Pense à bien t'hydrater pendant l'activité et à bien ventiler la pièce où tu fais du sport.

Pour savoir comment ça fonctionne, clique ici pour une présentation des Défis d'Activités Quotidiens :

↪ <https://youtu.be/x2kwHUVIiww>

Voici une sélection de quelques DAQ

Le French cancan – défi n°15 : pour reproduire ce mouvement de danse bien sportif avec une simple chaussure !

↪ <https://www.youtube.com/watch?v=cuDvlzSLLxw>

Les défis foot – défi n°19 : pour enchaîner des passes, des dribles et du jonglage avec le ballon.

↪ <https://www.youtube.com/watch?v=2AAPpmDM8ag>

La statue – défi n°23 : tenir des postures en statue avec de moins en moins d'appui au sol.

↪ <https://www.youtube.com/watch?v=L2IVYTbJx70>

Le défi des torchons – défi n°25 : pour travailler le tonus musculaire et sa détente. A vous de sauter !

↪ <https://www.youtube.com/watch?v=kQWEBsiPAQE>

Le carré « Very fast » – défi n°27 : pour travailler ses réflexes et son tonus musculaire. Soyez réactifs !

↪ <https://www.youtube.com/watch?v=hpdIM2XiWrg>