

Activités physiques et confinement

Proposition de la mission Eps du 62

Assurer la continuité pédagogique pour tous nos élèves est notre priorité. Qu'en est-il en Eps ?

La mise en œuvre de séance d'Eps n'est pas réalisable dans le contexte actuel, il n'en demeure pas moins que ces moments d'activités physiques sont très importants :

Pourquoi mener des activités physiques à la maison ?

- Pour amener des moments de détente dans un contexte de confinement qui peut être source de stress.
- Pour développer le lien social
- Pour répondre à un besoin physiologique de bouger : une pratique quotidienne est importante (santé)
- Pour développer la sensation de bien-être de chacun (le vivre ensemble peut devenir difficile dans un espace confiné)
- Pour proposer une alternance des différentes activités scolaires
- Pour apprendre autrement.

Quand ?

- De façon régulière, après un apprentissage scolaire, pour réduire une tension, pour un retour au calme, pour prendre du plaisir, se dépenser, partager un moment en famille, apprendre en s'amusant...
- D'une manière générale on peut imaginer proposer deux temps ½ Heure par jour (Le matin et l'après-midi)

Contenus : jeux, activités, liens vidéo...

- Chaque activité proposée sera codée avec une couleur pour identifier les effets :
Rouge pour les activités physiques (Dépense énergétique importante)
Vert pour les activités de détente et de retour au calme.
- Chaque semaine un tableau serait proposé aux collègues PE via les Cpc chargés du dossier Eps.
On veillera à proposer un cadre sécuritaire et un minimum d'apport en matériel.

Les difficultés sont nombreuses mais l'enjeu est important. Le confinement peut vite s'avérer difficile à vivre, les relations parents enfants conflictuelles en lien avec l'école et les devoirs à la maison, il nous faut repenser à la relation parents-enfants-école.

Où, comment et pour qui ?	Activités extérieures : jardin 	Activités intérieures 
Maternelle	Jeux traditionnels : épervier-chat cache-cache. Marelle	<p>La marche des animaux https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o</p> <p>Le roi du silence Les joueurs sont assis en cercle, au centre sur une chaise le roi (yeux bandés) qui protège son trésor (différents objets : chaussettes, foulards, livres...) Le meneur de jeu désigne un joueur qui doit se relever et aller chercher un objet du trésor sans se faire repérer par le roi. Dans le cas contraire il prend sa place. Le jeu s'arrête quand le trésor est vidé.</p>
Cycle 2	Jeux de balle Touche-touche Marelle Elastique	<p>Défis Usep</p> <p>Défi n° 1 : Réaliser en 1 minute un record de saut en croix. Vidéo explicative : https://vimeo.com/214805088</p> <p>Si vous n'avez pas de craie, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...</p> <p>Défi n° 2 : Réaliser en 1 minute un record de tours du soleil Vidéo explicative : https://vimeo.com/322184127</p> <p>Là aussi, toutes les astuces seront bonnes pour remplacer le traçage avec des craies</p> <p>Défi n° 3 : Marquer un maximum de paniers en 10 lancers. Matériel : un seau, des chaussettes roulées en boules Maternelles : votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs. CP, CE1, CE2 : Même exercice mais à une distance de 2m CM1 et CM2 : Même exercice mais à une distance de 3m</p> <p>Jeux de mimes Chorégraphie mouvement et rythme : https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-acrosmt Chemin à suivre : cliquer sur TADAAM Descendre et cliquer sur la cabane de la danse de ARCOSM vidéo-En savoir plus-découvrir</p> <p>1-2-3 Soleil</p>
Cycle 3	Jeux de balle L'élastique La balle au mur. Osselets	<p>Jeux de mimes : faire deviner un objet, un animal... Chorégraphie Paris 2024 https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk</p>

Travail élaboré à partir des contenus proposés par l'Usep et par le collectif national des Conseillers pédagogiques départementaux en Eps.

