

Activités physiques et confinement.

Collectif des conseillers pédagogiques Eps

NATHALIESTATNIK 27 MARS 2020 15H58

NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 08H43

Cycle 2

Défi Usep



Défi numéro 5 - Déménageur/serveur
de Usep Délégué

YOUTUBE

NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 08H33

Multicycles

1 + 1 = 2 1 x 1 = 1	Le kangourou : Petits bonds pieds joints, sur place ou avant et arrière.	3 + 3 = 6 3 x 3 = 9	Talons-fesses : Courir en touchant les fesses avec les talons.	5 + 9 = 14 5 x 9 = 45	Sauter en écartant les bras et les jambes.
1 + 2 = 3 1 x 2 = 2	La marelle : Sauter pieds joints puis pieds écartés.	3 + 4 = 7 3 x 4 = 12	L'araignée : A 4 pattes, avancer et reculer.	5 + 10 = 15 5 x 10 = 50	L'araignée : A 4 pattes, avancer et reculer.
1 + 3 = 4 1 x 3 = 3	Squats : Départ debout puis fléchir. Plusieurs répétitions.	3 + 5 = 8 3 x 5 = 15	La grenouille : Trotter puis s'accroupir et sauter.	6 + 6 = 12 6 x 6 = 36	Pompes contre le mur.
1 + 4 = 5 1 x 4 = 4	Sauter en écartant les bras et les jambes.	3 + 6 = 9 3 x 6 = 18	Fentes : Départ debout, faire un pas vers l'avant et alterner.	6 + 7 = 13 6 x 7 = 42	Squats : Départ debout puis fléchir. Plusieurs répétitions.
1 + 5 = 6 1 x 5 = 5	La chenille : Avancer en poussant et en tirant avec les pieds.	3 + 7 = 10 3 x 7 = 21	Step : Monter et descendre une marche d'un seul pied.	6 + 8 = 14 6 x 8 = 48	La croc : Sauter devant, derrière, à droite, à gauche.
1 + 6 = 7 1 x 6 = 6	La marche : Marcher 30 s rapidement.	3 + 8 = 11 3 x 8 = 24	Passer entre les jambes d'une ou plusieurs personnes.	6 + 9 = 15 6 x 9 = 54	Le crabe : Marcher dans toutes les directions.
1 + 7 = 8 1 x 7 = 7	Ramper : Passer sous une ou plusieurs chaises.	3 + 9 = 12 3 x 9 = 27	La chaise : Dos contre le mur, tenir 30 s.	6 + 10 = 16 6 x 10 = 60	La grenouille : Trotter puis s'accroupir et sauter.
1 + 8 = 9 1 x 8 = 8	Courir en montant les genoux (sur place ou non)	3 + 10 3 x 10	Pas chassés : Se déplacer sur le côté en pas chassés.	7 + 7 = 14 7 x 7 = 49	Courir en montant les genoux (sur place ou non).
1 + 9 = 10 1 x 9 = 9	Le crabe : Marcher dans toutes les directions.	4 + 4 = 8 4 x 4 = 16	Talons-fesses : Courir en touchant les fesses avec les talons.	7 + 8 = 15 7 x 8 = 56	Courir sur place.
1 + 10 = 11 1 x 10 = 10	Sauter en montant les bras le plus haut possible	4 + 5 = 9 4 x 5 = 20	La marelle : Sauter pieds joints puis pieds écartés.	7 + 9 = 16 7 x 9 = 63	Passer entre les jambes d'une ou plusieurs personnes.

TABLES_EN_MOUVEMENT.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 05H38

Cycle 1

Parcours Athlétisme

Security Check Required
de FFA - Fédération Française d'Athlétisme

FACEBOOK



NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 05H40

Cycle 1

L'histoire de poil de Carotte

Attention, Papa ou maman va te raconter les aventures De Poil de Carotte et Longues Oreilles...

Connais-tu les lapins Poil de Carotte et Longues Oreilles. Ils habitent dans un immense terrier... C'est l'hiver, le froid glacial a recouvert toute la campagne d'un immense tapis de neige. Le vent souffle très fort, les branches des arbres se balancent dans un bruit fracassant. Maman lapin leur a interdit de sortir par ce temps. Alors, ils inventent des jeux ... Celui-ci, ils l'ont appelé « le parcours de l'équilibre » Nos deux amis te proposent de jouer avec eux. Es-tu prêt à suivre les consignes ? Tu as 7 épreuves à réaliser ... Si tu les exécutes sans tomber, tu pourras devenir le Roi des Lapins...Prêt ! A chaque fois, tu devras couvrir une distance (ton couloir) en aller et retour pour que ton épreuve soit validée.

1ère épreuve : Tu sautes à pieds joints, demi-tour et retour de la même façon.

2ème épreuve : Tu sautes cette fois à cloche-pied, demi-tour à cloche-pied et retour de la même manière.

3ème épreuve : Tu sautes une fois pieds joints, puis cloche-pied, puis pieds joints, puis cloche-pied...

4ème épreuve : Tu poses une ficelle ou une cordelette, quelque chose qui représente une ligne. Cette fois, tu vas devoir sauter pieds joints de chaque côté de la ligne puis demi-tour et retour pieds joints.

5ème épreuve : La même chose mais à cloche-pied

6ème épreuve : Tu marches sur la ligne en restant bien sur cette ligne.

poil_de_carotte.odt

Document ODT

PADLET DRIVE

ANONYME 06 AVRIL 2020 05H40

Le 2ème défi de Poil de carotte

Cycle 1: le parcours

Bonjour les enfants...Nos amis les lapins « Poil de Carotte et Longues Oreilles » nous proposent un 2ème défi...Es tu prêt à le relever ?

Pour le matériel, tu prends ce que tu peux installer chez toi dans ton appartement, ton jardin...: des chaises, une table, une corde à sauter...et à toi de créer ton parcours ; attention papa ou maman vont vérifier la sécurité ...tu vas le découvrir dans un premier temps plusieurs fois puis tu vas le faire le plus vite possible soit en marchant, soit en courant...

Ton défi c'est en un temps que te donnera papa ou maman (15'', 30''....) de faire le maximum de tours...Chaque jour, tu réinstalleras exactement le même parcours (tu pourras le dessiner pour le retenir) tu écriras sur une feuille que tu afficheras sur la porte du frigidaire le nombre de tours réalisés par exemple lundi puis mardi....

Tu pourras dire à ta maîtresse le nombre de tours que tu auras réalisés.

Bon courage mais surtout amuses toi bien ! A bientôt pour de nouvelles aventures...



poil_de_carotte_2.odt

Document ODT

PADLET DRIVE

Jeux de mémoire, d'attention, de perception....Prêt...c'est parti !

1. Qu'y a-t-il de changé ?

Lieu : Un endroit calme

Matériel : des objets (4 ou 5 objets au début)

Jeu : Une collection d'objets est préparée sur une table bien en évidence.

Les enfants observent.

Le meneur de jeu leur demande de sortir ou de fermer les yeux. Il enlève ou déplace un des objets.

Les joueurs qui ont trouvé l'anomalie viennent sans faire de bruit donner leur réponse à l'oreille du meneur de jeu.

Variante : Mettre à la place de la collection d'objets, un enfant dont on modifie légèrement l'ordonnance des vêtements ou l'attitude.

2. L'objet manquant

Lieu : un lieu calme

Matériel : une collection d'objets divers sur une table

Jeu : un joueur sort.

On prépare une collection d'objets (3 ou 4 au début).. Le joueur rentre, les yeux bandés. Il a un petit moment pour palper les objets.

On en enlève ensuite un et le joueur doit deviner, toujours au toucher, celui qui a été ôté.

3. La palette de Kim

Lieu : un lieu calme

Matériel : papier, crayons de couleurs ou peintures ou crayons feutres.

Jeu : On fixe une grande feuille blanche sur laquelle on pose des tâches de couleurs (3, puis plus). On enlève la feuille. Les enfants individuellement doivent reproduire la même palette.

jeux d'attention, de mémoire 1ère série

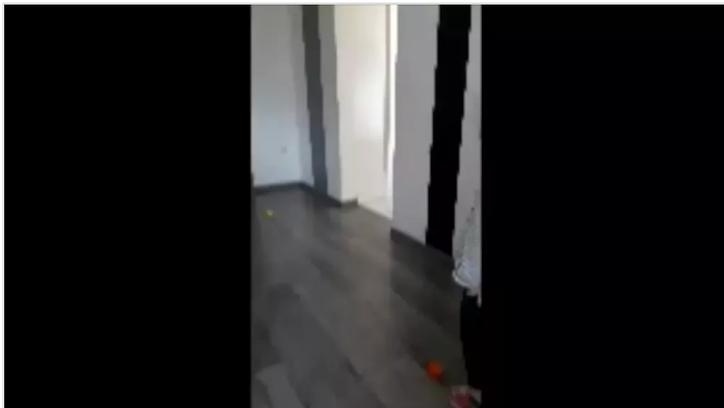
Document ODT

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 05H40

Cycle 1

Les aventures de poil de carotte



Poil_de_carotte.mp4

Vidéo de 1:48

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 05H41

Cycle 2 et 3

Parcours Athlétisme

Security Check Required
de FFA - Fédération Française
d'Athlétisme

FACEBOOK



NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 05H42

Cycle 3

Vidéo Course et Maths

ANONYME 06 AVRIL 2020 05H43

Multicycles.

Jeux d'attention, de mémoire, de perception.

Cycle 3

Défi course et Maths

Bravo à tous les enfants qui ont déjà réussi le premier défi maths et course !

<https://www.youtube.com/watch?v=Wi5W0DLyYRo&feature=youtu.be>

Ce matin, j'ai couru avec Hermine pendant une heure.
Nous ne courons pas à la même vitesse visiblement.

En effet, Hermine m'a annoncé que :

- Lors des quinze premières minutes, elle m'a dit avoir parcouru 1/2 de ma distance
- Lors de la demi-heure suivante, elle a parcouru 3/4 de ma distance
- Et enfin, lors des quinze dernières minutes, elle a couru à mon rythme et donc parcouru la même distance que moi



Bref, nous nous sommes demandés quelle distance a bien pu courir Hermine après une heure de course ?

Je suis sûr que tu peux nous aider !!!

Envoie tes réponses
à ton maître, à ta maîtresse !

Bon courage !!!!



Si tu as besoin d'un indice, tu peux regarder en bas de page !

Défi maths et course 2

Document PDF

PADLET DRIVE

Course et Maths

de Valerie Fournier

YOUTUBE

ANONYME 06 AVRIL 2020 05H41

Jeux d'opposition

Cycle 2 et 3 ++

Jeux d'opposition

Règles de sécurité : ne pas faire mal, ne pas se faire mal

Lieu : sol pas trop dur : herbe, tapis...délimiter un espace de jeu 1mx1m minimum ou selon le jeu 3mx3m maximum

Matériel : aucun

Échauffement : on doit enchaîner et respecter les consignes

1. Debout
2. à genoux
3. allongé sur le ventre
4. on passe sur le dos
5. de nouveau sur les genoux
- 6 debout

On exécute l'enchaînement plusieurs fois, puis variante : sans utiliser les mains, les avant bras comme appuis puis le faire en tenant les chevilles et en maintenant les mains sur les chevilles.

1. Le coq en bataille (par 2)

Position de départ : par 2 face, accroupi et les mains posées sur les mains de son adversaire.

But : faire chuter son adversaire en poussant uniquement sur les mains....interdiction de crocheter les doigts

Un jeu en 3 manches ; durée de chaque manche 15''

2. La tortue (par 2)

Position de départ et but du jeu : un joueur est allongé sur le ventre (la tortue) qui va résister à l'attaquant pour ne pas être retourné, le 2ème joueur qui va essayer lui de retourner la tortue.

Durée de chaque manche 20'' : 3 manches, chacun avec changement de rôles

jeux d'opposition

Document ODT

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 06 AVRIL 2020 05H43

Cycle 3

Monopoly de la forme

Monopoly de la forme by ce.0620244d on Genially

Discover more about Monopoly de la forme 🙌 - Game

GENIALLY