

Activités physiques -Déconfinement.

COLLECTIF EPS-62

NATHALIESTATNIK 05 MAI 2020 17H04

NATHALIESTATNIK 09 MAI 2020 08H56

Une semaine d'Eps en cycle 2 et 3

"S'exprimer devant les autres..."

Semaine du 12 au 15 mai

Équipe EPS 62



EXPRESSION_DECONFINEMENT.pdf
Document PDF
PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 09 MAI 2020 08H54

Une semaine d'Eps en cycle 1

"S'exprimer devant les autres..."

Équipe EPS 62



Brou_Brou_expression_corporelle_semaine_du_12_au_15_mai.pdf
Document PDF
PADLET DRIVE

Corps de la séance / Thème : Expression corporelle/ Cycle 1
Semaine du 12 au 15 mai
Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique en maternelle
Objectif 3 : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.
Explorer les actions motrices et les qualités à partir d'inducteurs variés.

NATHALIESTATNIK 09 MAI 2020 08H55

Echauffement

semaine du 12 au 15 mai

Équipe EPS 62

En inspirant, élever les bras, doigts croisés, paumes vers le haut.
En expirant pousser les paumes vers le haut (bras contre les oreilles), respirer dans la position.
Le réaliser 5 fois de suite

Le pendule
Matériel : Aucun
Dispositif :
Debout, jambes légèrement écartées, lever les bras comme pour toucher le plafond avec les mains, tenir ses coudes et enrôler la tête puis le dos en en laissant agir le poids de la tête et des coudes.
Expirer pour se détendre et s'étirer. Effectuer un léger balancement des bras. Remonter, vertèbre par vertèbre dans l'expiration en partant du bas du dos le menton en dernier.

La petite marche
Matériel : Aucun
Dispositif :
Debout derrière sa chaise. Enchaînement, sur place, mains sur le dossier de la chaise : marche rapide...de + en + lente, jusqu'à l'arrêt.

L'arbre dans le vent
Dispositif : Debout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers l'avant, côtés, arrière aussi loin que possible, en expirant (souffle du vent) ; à partir de la taille, des chevilles : changer la direction du vent.

Proposition_d_exercices_d_chauffement_pour_la_semaine_du_12
Document ODT
PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 09 MAI 2020 08H56

Retour au calme -Relaxation

Les effets : Développer l'énergie et la vitalité, favoriser une tenue droite et élargir le bassin.

Le descriptif :

Le papillon mobile : En position assise sur le sol, genoux fléchis et plantes des pieds face à face, monter et descendre doucement les genoux, telles les ailes d'un papillon.
Faire 6 à 10 répétitions.

Le papillon statique : prendre la même position sans bouger les genoux pendant une dizaine de respirations.



Variantes :

- 1) Pour imiter les antennes, écartez les bras, coudes fléchis, index pointés vers le haut.
- 2) Amenez doucement le front vers le sol pour figurer le papillon qui va s'endormir pendant 4 respirations.

3) Allongez sur le dos décontracté, repliez les jambes sur le ventre et basculez les genoux vers l'extérieur, posez les mains à l'intérieure des cuisses puis inspirez et expirez profondément.

Histoire à raconter : Tu deviens un petit papillon de toutes les couleurs, tu es posé sur une belle fleur. Doucement, tu bats des ailes. Tu vas arrêter de bouger et admirer le paysage qui t'entoure. Tu cherches une belle orange en dépliant tes antennes.

Tu manges et vois ta souche. Tu t'endors.

Retour_au_calme.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 06 MAI 2020 14H20

Boîte à Idées.

semaine du 12 au 15 mai

le retour à l'école /Écoute

Le confinement de la population dû à la pandémie a nécessité la mise en place d'un certain nombre de mesures pour assurer la continuité pédagogique et garder le contact avec les enfants et leur famille. Cette situation, inédite, nécessite maintenant de préparer le retour à l'école et de gérer les conséquences de la crise sanitaire chez les élèves. Outre les conditions sanitaires globales de réouverture des écoles (gestion des masques, des espaces, du gel hydro alcoolique, etc.), la vulnérabilité scolaire et les besoins particuliers de certains enfants demandent une attention spécifique de la part de leurs professeurs afin d'envisager les adaptations et aménagements nécessaires dans l'organisation de leurs enseignements.

Dans tous les cas, une attention soutenue devra être portée aux élèves qui auront été les plus éloignés de l'école pendant la période de confinement (notamment ceux en situation de rupture numérique, en situation de handicap, ayant des besoins éducatifs particuliers ou vivant dans un contexte familial complexe - espace de vie restreint, contraintes linguistiques ou cognitives ...). Les outils des enseignants et ceux qui sont mis à disposition sur le site du ministère pourront être utilisés (repères de progressions pour les quatre cycles, outils pour faire le bilan des apprentissages) ainsi que les nombreuses ressources mises à disposition des enseignants et des familles lors de la période de confinement sur le site Eduscol.

1. Avant le retour en classe

Avant la fin du confinement, le directeur de l'école prendra contact avec l'ensemble des enseignants de son école afin de donner des indications sur les conditions de la reprise :

- Sur l'organisation propre à l'école (conditions sanitaires à respecter)
- Ce temps permettra aussi d'élaborer le message à transmettre aux parents pour préparer le retour
- Modalité d'accueil des élèves ;
- Précautions prises pour assurer la sécurité physique des élèves (organisation des différents temps à l'école, notamment la récréation et l'organisation de la classe)
- Quelques conseils pourront être adressés aux parents afin de préparer le retour : Réinstaurer un rythme quotidien en avant des repères journaliers afin de préparer les

semaine_du_12_au_15_mai_boite_id_es.odt

Document ODT

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 09 MAI 2020 08H58

Pour ceux qui restent à la maison

Semaine du 12 au 15 mai

Équipe EPS 62

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
	Vidéos proposées par Sophie Delplace École févin Capelle Exercice de gymnastique https://www.youtube.com/watch?v=Cn8ch0uof-s Exercice de détente https://www.youtube.com/watch?v=H6KhP7gPtQc&feature=youtu.be	Chorégraphie mouvement et rythme : https://www.numeridanses.tv/ladaam/cabanes/cabane-de-la-danse-acrosm?t Chemin à suivre : cliquer sur TADAAM Descendre et cliquer sur la cabane de la danse de ARCOSM vidéo-En savoir plus-découvrir	Jumanly : Jeu de plateau avec des défis "EPS et bien être à relever". Pour tout le monde ! https://view.genial.ly/5e80f2d350a0310d8c370cf9
	Jeux traditionnels : épervier-chat cache-cache. Marelle. Promenade.	Jeux de balle Touche-touche Marelle Elastique	Jeux de balle. Corde à sauter. La balle au mur. Course 2x10 minutes allure modérée en alternant marche et course.

Activite_s_Maison.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

ANONYME 09 MAI 2020 08H03

Activités de récréation

Semaine du 12 au 15 mai

Les tracés peuvent être réalisés à la craie ou en utilisant du scotch de couleurs différentes.

Veiller à écarter les parcours et à installer des zones d'attente pour espacer les élèves ainsi qu'un sens de circulation.



Jeux_de_re_cre_ation.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 09 MAI 2020 09H17

Bouger dans la classe

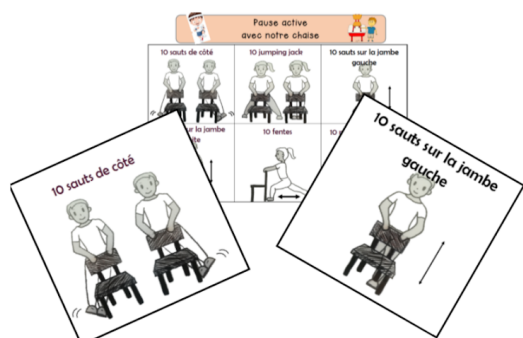
Semaine du 12 au 15 mai

Équipe EPS 62

-Des pauses actives.

Avec peu de matériel (une chaise) voici une activité très facile à mettre en place et respectant la distanciation en classe histoire de bouger si les récrés sont écourtées ou entre deux changements de matières, pour se reconcentrer.... Activités ludiques et intenses adaptées à tous les niveaux scolaires qui stimulent le tonus musculaire, l'équilibre, la coordination et l'endurance cardiovasculaire

Activités pour bouger



Boite_pause___.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Nos sources pour ce Padlet...

*Les productions des Conseillers
pédagogiques Eps 62 et des enseignants.*

*Un extrait de La Cabane de la danse
de ARCOSM*

Pédagogie62 : continuité pédagogique.

Document FFA

Merci_a___.docx

Document Word

PADLET DRIVE

NATHALIESTATNIK 06 MAI 2020 14H20

Nos sources

