

ACTIVITE PHYSIQUE A LA MAISON

Le contexte actuel contraint les élèves à rester à la maison.

Chaque enseignant pourra trouver à partir des ressources non exhaustives de ce document (fichier collaboratif du réseau national des CPD EPS), des activités physiques adaptées au niveau et au programme de leurs élèves. Ces ressources sont données pour que les élèves pratiquent des activités physiques à leur domicile mais aussi réfléchissent sur celles ci. Certaines activités permettent de partager sa production ou sa performance avec d'autres élèves à distance ou de manière différée au retour en classe.

Le principe retenu pour le choix des documents ci-après sont : peu de matériel, praticable seul ou avec accompagnement d'un adulte, sans danger et réalisable facilement.

Activité physique à l'intérieur de son habitation.

(Seul pour les cycles 2 et 3, avec un adulte pour les maternelles)

La séance de 7 minutes à domicile

Descriptif : 12 exercices à enchaîner, à réaliser tous les jours, excellent du point de vue de l'alternance fonctionnelle et un prétexte à faire du sport en famille

Public : cycle 3

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

Travailler son équilibration

Descriptif : des exercices variés pour travailler son équilibre

Public : dès la maternelle

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html>

Jeux de motricité

Descriptif : une mine de situations ludiques pour les plus petits

Public : cycle 1

Matériel spécifique : éponge, ballon, craie...

Lien internet : <https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/>

Le défi-récré de l'USEP

Descriptif : le but initial est d'inciter tous les écoliers de France à bouger pendant l'interclasse, des exercices simples à reproduire sous forme de défi à réaliser, possibilité d'en inventer et de les partager avec sa classe

Public : cycle 2 et 3

Matériel spécifique : sans ou corde à sauter ou ballon

Cycle 2 en intérieur :

Porteurs de sac ! <https://usep.org/wp-content/uploads/2020/03/37-porteurs-de-sac.pdf>

Mono-defy : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/37-Mono-d%C3%A9fy.pdf>

Anne LE LOUARN, CPD EPS

Multi sauts : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/07/89-Multi-sauts.pdf>

La corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/Baudricourt-C2-Corde-%C3%A0-sauter.pdf>

Corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/St-Gervais-la-Forêt-CP-CE1-2019.jpg>

La corde à sauter : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/MASLIVES-CP-CE-2019.pdf>

Les jongles : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/04/Chaumont-sur-Loire-CE1-CE2-2019.pdf>

Cycle 3 en intérieur : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/07/89-Multi-sauts.pdf>

Mémoire sportive : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/09/59-M%C3%A9moire-sportive-C3.jpg>

Pieds joints cloche pied : <https://usep.org/wp-content/uploads/2019/06/81-1-ou-2-pieds.pdf>

La marelle : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/01/Bulgneville-C3-Marelle.pdf>

La croix : https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/animathle_pdfinteractif-31.pdf

Rebondir en rythmant : https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/animathle_pdfinteractif-62.pdf

D'autres propositions dans la boîte à défis récré : <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>

Présentation générale : <https://usep.org/index.php/2018/03/23/relevez-le-defi-recre-de-christophe-lemaitre/>

Les parcours MEMO

Descriptif : l'objectif de ces différents exercices est d'établir des relations entre le schéma et le terrain.

Public : dès la maternelle

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

Un flashmob pour notre retour à l'école !

Descriptif : A l'origine, c'est un rassemblement d'un maximum de personnes à une heure précise et dans un lieu public, afin d'effectuer tous ensemble la même action en même temps (par exemple, tout le monde s'allonge par terre durant une minute). A la fin du flashmob, tout le monde se disperse comme si rien ne s'était passé.

Les enfants vont être séparés quelques semaines, ils pourront ainsi se préparer seuls à la maison pour avoir le plaisir de fêter leurs retrouvailles en dansant tous ensemble !

Public : cycle 2 et 3

Matériel spécifique : sans

Liens internet :

Le premier : https://www.youtube.com/watch?v=6Ki9INA8sVM&list=RD6Ki9INA8sVM&start_radio=1&t=7

Le deuxième :

<https://www.youtube.com/watch?v=rT1K7WGsVjo>

Danser avec numéridanse

Descriptif :

La cabane de la Danse : 3 tutos pour apprendre une chorégraphie/3 styles / 3 cultures :

- La cabane de la danse de Arcosm : Voix/Corps/percussions corporelles.

- La cabane de Karla Pollux : Funk et James Brown : culture du funk.

Anne LE LOUARN, CPD EPS

- La cabane de Phillipe Lafeuille : Chorégraphie sur la chanson de Luis Mariano : « Rossignol de mes amours ».

Terrain de Jeu : jeux interactifs : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle présentées, Musiques /monde sonore à identifier/ repérage de techniques corporelles/ Scénographie. Corrigés proposés.

3 thématiques : Hip hop/ duo/ voyage

My dance compagny : plutôt cycle 3 et collège et nécessite une adresse mail pour inscription. Il permet à l'enfant de créer sa compagnie de danse, de la faire grandir en inventant ses propres spectacles. 4 styles de danse sont proposés, plus de 100 vidéos accompagnent dans toutes les étapes de création : « Sois curieux et créatif, car ce sont les scènes les plus prestigieuses du monde entier qui t'attendent ! ».

Pour aller plus loin :

Data-danse : Data-danse est une plateforme numérique interactive créée pour guider les spectateurs dans leur découverte de la danse, de manière autonome ou accompagnés par un médiateur. Data-danse permet de comprendre les codes de la danse, guide le spectateur dans le propre récit de son expérience, soutient les professionnels de la culture ou de l'éducation dans leur mission pédagogique.

Public : dès 8 ans

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Relaxation, yoga, sophrologie

Pratiquer le Yoga en maternelle :

Descriptif : une multitude de postures et exercices illustrés

Public : maternelle

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <http://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/Pratiquer-le-yoga-en-maternelle-AC-Rouen.pdf>

Relaxation :

Descriptif : des conseils et exemples de posture

Public : maternelle, cycle 2

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <http://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/La-relaxation-pour-les-élèves-AC-Grenoble.pdf>

Les retours au calme en maternelle :

Descriptif : des astuces et exemples de mise en situation

Public : maternelle

Matériel spécifique : sans

Anne LE LOUARN, CPD EPS

Lien internet : <http://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/Le-retour-au-calme-à-l-école-maternelle-quelques-astuces-AC-Metz-Nancy.pdf>

Relaxation, techniques de bien-être :

Descriptif : exemples de mise en situation

Public : maternelle et cycle 2

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <http://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/La-relaxation-ou-les-techniques-de-bien-être-AC-Lille.pdf>

Pratiques de bien-être :

Descriptif : exemples de mise en situation, fiches et vidéos

Public : maternelle

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/dsden06/eps06/wp-content/uploads/sites/6/2017/05/cartes-TCBE-extraits-du-livre-TCBE-de-Annie-Sébire-et-Corinne-Pierotti.pdf>

vidéos : https://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_992726/pratiques-corporelles-de-bien-etre-des-vidéos

Le livre numérique du CNED

Le site *Ma classe Ecole à la Maison* du CNED propose des séquences en EPS pour tous les niveaux de classe. Les contenus sont présentés dans les "livrets numériques" et sont constitués de vidéos et de documents à visionner et d'actions motrices à réaliser (courses longues, courses, lancers, sauts, activités d'orientation, échauffements divers, ...).

CM2 : rubrique s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique,

Descriptif : des exercices dans les activités d'expression et la danse

Matériel spécifique : sans

CM1 : rubrique les jeux de cirque

Descriptif : des exercices pour apprendre à jongler

Matériel spécifique : balles

Lien internet : <https://ecole.cned.fr/my/>

Pratique physique et lien avec d'autres apprentissages

Réveil corporel ... Warm up exercises

Descriptif : 6 familles d'exercices à utiliser au cours des séances d'EPS ou pour assurer une transition entre les activités de classe, les retours au calme, les passages école-maison en lien avec les apprentissages menés en anglais.

Public : maternelle au cycle 3

Matériel spécifique : sans

Lien internet : DSDEN Pas-de-Calais <http://pedagogie-62.ac-lille.fr/cycle-3/langues->

Anne LE LOUARN, CPD EPS

Activités de réflexion en lien avec l'EPS ou le sport

Quizz natation

Descriptif : Ce site est dédié à la préparation et à la validation des connaissances et attitudes pour l'obtention de l'ASSN (Attestation Scolaire du Savoir Nager). Les thématiques sont orientées autour de l'hygiène et de la sécurité. Le support se présente sous la forme de Quizz de 10 questions. Les questions, issues d'une base de 60 questions différentes, sont choisies de manière aléatoire à chaque ouverture d'un nouveau Quizz. L'application valide automatiquement les réponses et fournit le cas échéant les solutions, elle quantifie également le nombre d'essais et de bonnes réponses sous forme de pourcentages. Les questions sont de nature diverse (vrai/faux, choix multiple, textes à compléter, photos à remettre dans l'ordre, ...) et sont accessibles aux élèves de l'école élémentaire. Aucune inscription n'est requise.

Public : cycle 2 et 3

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://edu-netquiz.ac-versailles.fr/web/assn/partiethoriquequizz95/>

L'olympisme

Descriptif : 4 fiches de type "incollables" sur le thème de l'olympisme

Public : cycle 3

Matériel spécifique : sans

Lien internet : <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html>

France TV : LUMNI

Descriptif : Tous types de ressources par classe puis par matière puis toutes les ressources du thème et du niveau de classe (choisir selon les thèmes travaillés en classe ou qui seront abordés (classe inversée))

Public : cycle 2 et 3 pour l'activité physique

Lien internet : <https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-etsportive/tous-les-contenus>

Prévention des noyades

Descriptif : Ce site dédié à la prévention des noyades en natation présente 7 tutoriels vidéos extrêmement bien réalisés pour sensibiliser les adultes et les très jeunes enfants à l'appréhension du milieu aquatique. Il s'agit de vidéos "grand public", très instructives dans le cadre professionnel essentiellement destinées aux adultes. Elles peuvent cependant être consultées par les enfants en présence d'un accompagnant.

Public : parents avec enfants de cycle 1 et 2

Lien internet : <http://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/>