

Elèves de cycle 2 et 3 :

CONSEILS AUX PARENTS POUR UNE ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE

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

Il ne s'agit pas ici de faire de l'EPS comme on fait du français ou des mathématiques.

Faire EPS, pour un élève seul chez lui ... sans son enseignant, sans ses copains, copines, ce n'est pas possible.

Les connaissances et savoirs en EPS se construisent dans le collectif de la classe avec et sous le regard des autres, aussi contre les autres....

L'EPS est un enseignement à fort enjeux sociaux et aux interactions nécessaires.

Mais il s'agit d'éviter aux enfants d'être trop sédentaires durant cette période et de rester inactifs et donc il convient de leur proposer au-moins 30 min d'activité physique

Le but principal, dans la situation actuelle, est d'inciter à avoir des pratiques physiques, limitées par les contraintes des lieux d'habitation :

- **pour amener des moments de détente dans un contexte de confinement qui peut être source de stress.**
- **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.**

Quand proposer ces activités ?

- **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...**
- **d'une manière générale on peut imaginer proposer deux temps ½ Heure par jour (le matin et l'après-midi).**

Tenir un carton en équilibre sur différentes parties du corps – Cycle 3

Matériel :

- un carton (boîte à chaussures)
- autres objets pour se lancer des défis

Avec un carton sur la main



2

Avec 1 carton :

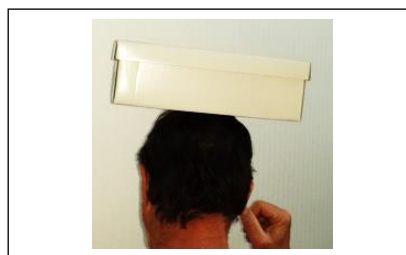
♦ Je place mon carton sur ma main (ou mes mains selon la taille du carton) et j'essaie de le maintenir en me déplaçant (en avant, en arrière, sur le côté à droite, à gauche).

Même chose sur le poing (photo 2).

Et plus difficile :

♦ Je m'accroupis puis je me relève en maintenant le carton en équilibre.

Avec un carton sur la tête



Avec 1 carton :

♦ Je place mon carton sur ma tête et j'essaie de le maintenir pendant 10 secondes, puis 15 secondes, puis 20 secondes, puis 25 secondes.

J'ai réussi ? Je suis prêt(e) pour lancer un défi à un autre joueur sur la durée que je pense maîtriser.

Et plus difficile :

♦ Je m'accroupis puis je me relève en maintenant le carton en équilibre.

Avec un carton sur le pied



Avec 1 carton :

♦ Je place mon carton sur mon pied et j'essaie de le maintenir pendant 10 secondes, puis 15 secondes, puis 20 secondes, puis 25 secondes.

J'ai réussi ? Je suis prêt(e) pour lancer un défi à un autre joueur sur la durée que je pense maîtriser.

Avec un carton sur le genou



Avec 1 carton :

♦ Je place mon carton sur mon genou et j'essaie de le maintenir pendant 10 secondes, puis 15 secondes, puis 20 secondes, puis 25 secondes.

J'ai réussi ? Je suis prêt(e) pour lancer un défi à un autre joueur sur la durée que je pense maîtriser.

Pour aller plus loin avec un autre objet :

Tu peux créer tes propres équilibres en choisissant toi-même un objet (**ni dangereux ni fragile, et surtout pas lourd**) et une partie de ton corps (une articulation) pour maintenir cet objet en équilibre, en te lançant tes propres défis ou en lançant un défi à quelqu'un de ton entourage ...