

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 une balle en équilibre sur différentes parties du corps – Cycle 2

Matériel :

- balle de jonglage
- autres objets pour se lancer des défis

Avec une balle sur la main ou le poing



2

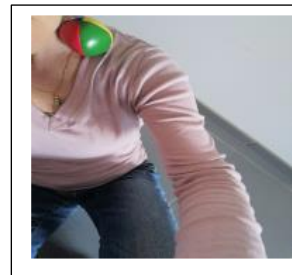
Avec 1 balle :

♦ Je place ma balle sur ma main (photo 1) et j'essaie de la maintenir en me déplaçant (en avant, en arrière, sur le côté à droite, à gauche).
Même chose sur le poing (photo 2).

Plus difficile avec 1 balle :

♦ Je m'accroupis puis je me relève en maintenant la balle en équilibre.

Avec une balle sur l'épaule



Avec 1 balle :

♦ Je place ma balle sur mon épaule et j'essaie de la 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.

Plus difficile avec 1 balle :

♦ Je m'accroupis puis je me relève en maintenant la balle en équilibre.

Avec une balle sur le pied



Avec 1 balle :

♦ Je place ma balle sur mon pied et j'essaie de la 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.

Plus difficile avec 1 balle :

♦ Je m'accroupis sur un pied et je pose mes fesses au sol en maintenant la balle puis je me mets debout avec l'aide de mes deux mains et de mon pied libre en maintenant la balle en équilibre.

Avec une balle sur le genou ou le coude



Avec 1 balle sur le genou :

♦ Je place ma balle sur mon genou et j'essaie de la 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 1 balle sur le coude :

♦ Je place ma balle sur mon coude et j'essaie de la 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 ...