|  |
| --- |
| RETOUR A L’ECOLE : PROPOSITIONS POUR L’ACTIVITE PHYSIQUE |
| **Champ d'apprentissage 1 :** **Activités de performance mesurables qui s'appuient sur l'athlétisme, essentiellement sauter, courir, lancer...** |
| Cycles1 2 3 | PROPOSITIONS POUR FAIRE DE L’ACTIVITE PHYSIQUE EN RESPECTANT LES GESTES « BARRIERE » A L’ECOLE | OU ALLER LES CHERCHER ? LE MATERIEL A PREVOIR EN AMONT…  |
| XX | X | X | Défi Usep 42 n°33 : La course aux verres (C1 mais cette proposition peut être faîte à des élèves plus âgés en agissant sur les variables : augmenter les distances, le nombre de verres, améliorer sa propre performance sur plusieurs jours en mesurant une durée etc… ) Le passe bouteilles (sans le plateau)  | [La présentation](https://drive.google.com/file/d/11HXCFxGlDzxcsL82GPvsmLNJERz5eGp3/view)[La vidéo](https://drive.google.com/file/d/1KBpSc7DkZGWoXTicUAtv-VEIV8zccscz/view)**Matériel nécessaire** : des gobelets en plastique. Vous pouvez prévoir un « lot » par enfant. Chacun le conservera dans sa boîte personnelle. (remarque pour le cycle 1 : certains enseignants prévoient de faire revenir les élèves avec une boîte à chaussures pour adulte étiquetée)  |
| X | X | X | USEP 31 : LA RIVIERE Effectuer le maximum d’aller-retour en temps limite sans toucher le marquage. | [La fiche présentation](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/507819860/5e3e0fc43192720151bc71af2c2411cb/e_rencontre2_usep31_fiche_rivi_re.pdf) Matériel : 1 chronomètre - plots, craie, bandes de traçage ou tout autre marquage naturel |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | X |  | USEP 31 : COURSE EQUITABLEPermettre à chaque enfant de pouvoir gagner en prenant en compte ses capacités  | [La fiche présentation](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/507819860/596d40b430ff276992e7eb47e4a683ff/dd20_solidarite_a_c2_course__quitable_def.pdf)Matériel : Marquage pour les zones de départ et d’arrivée (plots, lignes, craies…) • Plots ou coupelles de différentes couleurs (1 pour deux enfants)Attention à bien respecter les distanciations physiques préconisées (rappel ci-dessous) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| X | X | X | Le saut en croix (défi USEP42) Enchaîner une série de rebonds tout seul, à deux (de manière synchronisée) chacun sur sa croix.. Ou à deux , alternativement, sur une même croix .La grande croix (défi Usep42)La croix colorée (défi Usep42) | [La fiche de présentation](https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_lemaitre.pdf)[La vidéo](https://vimeo.com/214805088)**Matériel nécessaire :** des craies / 4 feuilles de papier coloré pour les plus jeunes[La fiche de présentation](https://drive.google.com/file/d/14Y02-6Rg-UyNPobgHSrA9MEknlx6agxb/view)[La fiche de présentation](https://drive.google.com/file/d/17FhZ1FoAto7tjkurdS7neRc9_8Ji6qM1/view) |
| X | X | x | USEP 31 : Les pas chassés Réaliser le parcours de pas chassés le plus rapidement possible.Variables : en duel, en équipe(cumuler les temps réalisés) , modifier le mode de déplacement | [La fiche de présentation](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/507819860/3f8707515ee79b359a2cd0f30bfdaaad/e_rencontre2_usep31_fiche_pas_chass_s_crois_s.pdf) **Matériel :** 1 chronomètre - 6 cerceaux ou craie au sol) - 2 plots de couleurs différentes |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| X | X | X |  USEP 31 : Les COASS’SAUTS Parcourir la plus grande distance possible en faisant 3 sauts de grenouille. | [La fiche présentation](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/507819860/d76bf19646add1bb3675aaec94a5dd63/e_rencontre2_usep31_fiche_coass_sauts.pdf)[La vidéo](https://www.youtube.com/watch?v=Mr0WeczwnFE&feature=youtu.be)**Matériel :** une bande de papier ou une longue ficelle - 1 ligne de départ : trait à la craie sur le sol ou une ligne de marquage... |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | X | X | Le tir au panier (défi USEP42 N°20)  | [**La fiche défi**](https://drive.google.com/file/d/1Y1I6agHZv1nF5ycGV_-2sFaLTXoMf8G2/view)**Matériel à prévoir** : une boîte par élève , ou caisse, ou cerceau , une boule à lancer |
| X | X | X | Le morpion pétanque (USEP42, défi 14)  | [La fiche défi](https://drive.google.com/file/d/140BLpz_B-fnY0cMifzWcLzfIq5f4lceN/view)**Matériel à prévoir** : une boule chaussette ou une boule en papier/ Des jetons dédiés par élève, ou bouchons de bouteilles/ un damier imprimé par élève |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | X | X | USEP 31 : BONDS REFLEXESBondissant dans les cases et en respectant un ordre | [La fiche présentation](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/507819860/c969ae98cbda6177e7929a13e74725a6/e_rencontre2_usep31_fiche_bonds_r_flexes.pdf) **Matériel** : 1 chronomètre - 9 plots, cerceaux plats - 9 POST-IT avec les lettres suivantes : R – S – E – T – A – O – P – H - L |

|  |
| --- |
| **Champ d'apprentissage 2 :****Activités d'adaptation à l'environnement qui s'appuient sur la gymnastique, l'orientation, [la natation…]** |
|  | X |  | Le parcours de la gazelleDes idées à prendre en fonction du nombre d’élèves accueillis et de votre contexte de travail. (Eviter le face à face). Cf préconisations du protocole sanitaire rappelées ci-dessous | [La fiche de présentation](http://circ-neufchatel.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/le_parcours_de_la_gazelle.pdf) déposée sur le site de la circonscription de Neufchâtel en Bray**Matériel à prévoir :** des lattes, des cerceaux, des mini haies, des disques à déposer au sol. Le matériel déplacé sera remis en place par l’adulte. Les passages seront régulés. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | X | X | USEP 31 : PARCOURS MEMORéaliser le parcours d’orientation sans se tromper. | [La fiche présentation](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/507819860/7df07782c740ff1d5b89ddd06ad3f9e9/e_rencontre2_usep31_fiche_parcours_m_mo.pdf)[Des exemples de parcours](https://drive.google.com/file/d/1hNvHS6BrQYfMAxX_9AbjNmk_115aarvy/view)Matériel : - Une ardoise ou une feuille - Un crayon ou une craie - 3 objets pour le parcours : plots, doudous, bouteilles d’eau, seaux, coussins… - 1 objet pour le point de départ |

|  |
| --- |
| **Champ d'apprentissage 3 :** **Activités artistiques, expressives et esthétiques** |
|  | X | X | Les propositions par la maison de la danse de Lyon portées à votre connaissance pendant la continuité pédagogique peuvent être réinvesties ou proposées au retour en classe. (Des chorégraphies à reproduire) | [Vidéo](https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t) 1 par ARCOSM (percussions corporelles)[Vidéo 2](https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t) par Karla Pollux [Vidéo 3](https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t) par Philippe Lafeuille |
|  | x | x | Virginie Barjonnet de la compagnie Dynamo vous propose une chorégraphie à reproduire avec elle : Sans danser, je tourne en rond (sur la musique La tendresse) | [A visionner ici](https://www.youtube.com/watch?v=DxbOtQZDYrY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR34wJRireNg06qwedpMJ1np3nZRZ7BeByAowIQth88n1cglTEq1piIIYkg)**Matériel**: de quoi passer de la musique/ un vidéoprojecteur |
| X | X |  | Des propositions de jonglerie (Revue EPS) Des idées à prendre en fonction du nombre d’élèves accueillis et de votre contexte de travail. (Eviter le face à face). Une proposition qui peut éventuellement être envisagée pour la récréation… Les foulards | [La fiche de présentation](http://circ-neufchatel.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/apprenti_jongleur.pdf) **Matériel à prévoir** : une balle par élève (elle peut être en papier) , un élastique (ruban) tendu à une certaine hauteur ou sur un mur.Des cerceaux ou cordes pour matérialiser les espaces.[La fiche présentation](https://drive.google.com/file/d/1ZghS7RdO5HZJ4r_jX1u-IOvescJwNhtu/view)Matériel à prévoir : 2 foulards par enfant, toujours les mêmes.  |
| X | X |  | Les rubans  | [La fiche de présentation](http://circ-neufchatel.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/les_rubans.pdf) déposée sur le site de la circonscription de Neufchâtel en Bray**Matériel à prévoir** : un ruban par élève. |
|  | X | X | Les chaises (défi Usep42 n°4) | [**La fiche défi**](https://drive.google.com/file/d/1zlxtXAyj7euArjfjqZTnMdz8l0Z3PtU9/view)**Matériel à prévoir : La chaise de chaque élève, de l’espace autour. (**en fonction de votre contexte de travail) |
|  | X | X | Proposition de T. Gérard, CPD Arts | En pièce jointe ou en téléchargement sur le siteLes supports musicaux sont disponibles sur ce padlet  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| X | X | X | EPS 64 : Jeu "Photos positions corporelles" L’adulte décrit une position avec des mots et l’enfant doit la trouver | [La fiche présentation](http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/pedagogie/proposition/Danse/PG%20jeu%20de%20position.htm) |

|  |
| --- |
| **Champ d'apprentissage 4 :****Activités d'opposition collectives ou duelles telles que les jeux collectifs, la lutte, le judo, le karaté...** |
| X | X | x | Découvrir le karaté(à partir de la GS)Philippe Sauvage, Professeur EPS Ville de Paris, . Ecole Lepic. Professeur BEES2 / DESJEPS CN 6ème Dan | [La fiche descriptive](https://www.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2020-05/evolution_kata.pdf)Proposition de travail individuel (traditionnel au Japon). De nombreuses photographies illustrent en détails les mouvements proposés. |
| Par ailleurs : |
|  | X | X | Pour faire « retomber » la pression + cf propositions ci-contre + Document « Pause active » proposé par Mme Arbaud, CPC EPS Firminy | **3 minutes pour te mettre en forme :** [**Proposition 1 de l’académie de Montpellier**](https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200320100701826)dans le contexte de confinement, mais compatible avec la reprise. [Besoin de te réveiller](https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200320100701826) (proposition 1)[Besoin de t’entretenir](https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200325184756449) (proposition 2) [**Besoin de te dépenser (**](https://mediacenter.ac-montpellier.fr/videos/?video=MEDIA200401181638113)**proposition 3)** **Matériel à prévoir**: De quoi passer de la musique |
| X | X | X | Activités ludiques de bien être | [**Dossier de présentation (Paris)**](https://www.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2020-04/activites_ludiques_de_bien_etre_5.pdf) |

**Version 2(13/05/2020)**

[**Rappels du protocole sanitaire :**](http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/loire/rive-de-gier/IMG/pdf/protocole_sanitaire_pour_la_reouverture_des_ecoles_maternelles_et_elementaires_-_menj_-_3_mai_2020-1.pdf) **(ctrl+clic pour y accéder)**

Pages 42 à 43

En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.

-Limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n’est pas possible. La distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course.

- **Rappeler aux parents** de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves.

-Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.

-Proscrire l'utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous (ou réserver uniquement les manipulations à l'adulte) ou assurer une désinfection régulière adaptée.

- **Privilégier des parcours sportifs individuels** permettant de conserver la distanciation physique.

*Dispositions spécifiques « Maternelle »*

- Demander aux parents de vêtir leurs enfants de telle manière qu’ils puissent être autonomes, que chacun puisse ranger tout objet transitionnel (peluches, doudous, etc.) individuellement.

- Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel enseignant et non enseignant et les élèves.

*Dispositions spécifiques « Ecole élémentaire*

* Afin de s'affranchir de l'utilisation des vestiaires ou sanitaires, demander aux familles que les élèves portent leur tenue de sport dès le matin.

*Points de contrôle :*

Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique sportive. ϖ Veiller à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel utilisé (manipulé par l'enseignant ou l'adulte) ou à la mise en place de modalités de désinfection adaptées. ϖ Vérifier que l'accès aux ballons ou matériel n’est pas accessible aux élèves durant les cours.