30 minutes d'activité physique quotidienne Mise en œuvre

Les 30 minutes d'activité physique par jour visent le bien-être et la santé des élèves aux bénéfices de leurs apprentissages. En aucun cas, elles ne se substituent aux séances d'apprentissage en EPS qui reste une discipline d'enseignement obligatoire.

RECOMMANDATIONS

- ✓ mener les activités physiques sur un seul temps (30 min) ou fractionnées à différents moments de la journée selon les besoins des élèves (2 x 15 min, 3 x 10 min ...).
- ✓ proposer de manière équilibrée des activités permettant aux élèves d'assouvir leur besoin de bouger et des activités plus propices à leur bien-être
- √ veiller à ce que les dispositifs mis en place permettent à <u>tous les élèves</u> de bénéficier de ce temps d'activité.

PROPOSITIONS DE MISE EN ŒUVRE

Toutes les activités proposées sont à réaliser dans le respect du protocole sanitaire

ACTIVITES DE HAUTE ET MOYENNE INTENSITE ACTIVITES DE FAIBLE INTENSITE ✓ Marcher régulièrement et participer au ✓ Relaxation (C1, C2, C3) - <u>fiche ressources</u> projet départemental: En route vers ✓ Respiration (C1, C2, C3) - <u>fiche ressources</u> Olympie – Présentation et modalités d'inscription au projet. ✓ Gymnastique non volontaire (C1, C2, C3) fiche ressources ✓ Sauter à la corde (C1, C2, C3) – <u>fiche</u> ressources ✓ Gymnastique lente (C1, C2, C3) – fiche ressources ✓ Les marelles (C1, C2, C3) - <u>fiche ressources</u> ✓ Yoga – <u>fiche ressources</u> √ les échelles de motricité (C1, C2, C3) - fiche ressources ✓ Méditation (C2, C3) - lien ✓ L'élastique (C2, C3) - <u>fiche ressources</u> ✓ Les défis récrés USEP (C2, C3) – lien ✓ Jeux d'antant - jeux d'enfants – USEP (C1, C2, C3) - lien ✓ Les tabatas (C2, C3) – <u>fiche ressources</u> ✓ Les pauses actives (C2, C3) Les pauses actives WIXX - vidéos - lien • les pro du cardio (force 4) – vidéos - lien Les circuits « pause active » - lien A mon école, on s'active ! - <u>lien</u>