

En restant sur le canapé devant la télé tout au long de la journée, le corps se détériore progressivement !

*(Document réalisé à partir de propositions faites par les Conseillers
Pédagogiques Départementaux en EPS de toutes les académies ainsi que par
les Conseillers Pédagogiques en EPS du Haut-Rhin)*

La situation actuelle contraint tous les élèves de nos écoles à rester à la maison.

Nous vous proposons une sitographie qui permettra à chacun(e) d'entre vous de faire un choix d'activités à proposer aux familles.

En effet, l'activité physique est indispensable à l'équilibre physique et psychologique. Il ne s'agit pas de remplacer les séances d'EPS (c'est impossible) mais plutôt de permettre aux enfants de bouger quotidiennement.

Ces activités ne présentent aucun risque, ne nécessitent que peu de matériel et sont facilement réalisables. Certaines sont praticables individuellement et d'autres nécessitent l'accompagnement d'un adulte.

Pour accéder aux liens il suffit de cliquer dessus.

ACTIVITES PROPOSEES	DESCRIPTION	Cycle concerné
DANSE	<p>NUMERIDANSE propose des vidéos de gestes associés à des sons.</p> <p>- En danse contemporaine : Cabane de la danse ARCOSM Dans la Cabane de Camille et Thomas, tu dances et tu fais des percussions avec ton corps ! Il faut donc que tu coordonnes tes mouvements avec le rythme que tu crées. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes. https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t</p> <p>- En danse funk : Cabane de la danse Karla Pollux Groove ! Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse. Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donnent les chorégraphes. https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t</p> <p>- En danse opéra : Cabane de la danse Philippe Lafeuille Dans la Cabane de Philippe, tu dances et tu chantes ! C'est comme dans une comédie musicale. Tu peux jouer la comédie, aussi ! Avant de danser, fais un peu de place autour de toi, monte le son et tiens-toi prêt. Il suffit de suivre les consignes que te donne le chorégraphe. https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t</p> <p>TERRAIN DE JEU Ce sont des jeux interactifs (3 jeux de même type dans chaque thématique) : 3 thématiques : Hip hop/ duo/ voyage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu 1 : replacer l'ordre chronologique de vidéos de spectacle - Jeu 2 : musiques ou monde sonore à identifier - Jeu 3 : repérage de techniques corporelles <p>Des corrigés sont proposés. https://www.numeridanse.tv/tadaam</p>	<p>Cycle 2 Cycle 3</p>

DANSE	ACADEZIK propose 7 chorégraphies. Un choix pourrait être fait à des fins de présentation lors du retour en classe. https://www.acadezik.com/choregraphie/	Cycle 2 Cycle 3
DANSE	Chorégraphie à travailler à partir de la chanson de Soprano - Le Coach Pourrait être présenté lors du retour en classe. https://www.youtube.com/watch?v=BV66z-504bk	Cycle 2 Cycle 3
CIRQUE JONGLAGE	Fabriquer des balles de jonglage : https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE (avec chaussettes) https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs (avec ballons de baudruche) Jongler à 1 balle : adapté aux débutants https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAjt01N0 https://www.youtube.com/watch?v=BArNwJm2cA Jongler à 2 balles : https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI https://www.youtube.com/watch?v=B7qLd2fJQsE https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzc bk Jongler avec des foulards : Niveau 1 : https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGMg Niveau 2 : https://www.youtube.com/watch?v=1aMAClmsayo	Cycle 2 Cycle 3
JEUX TRADITIONNELS	Jeux traditionnels à réaliser seul (marelles, osselets...) https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf	Cycle 2 Cycle 3
EXERCICES POUR BOUGER	https://www.actibloom.com/acrosport-echauffement-enfants-de-9-a-11-ans.html	Cycle 2 Cycle 3
	Le défi récréé de l'USEP. https://usep.org/index.php/2018/03/23/relevez-le-defi-recre-de-christophe-lemaitre/	Cycle 2 Cycle 3
TOUTES ACTIVITES	Ma classe Ecole à la Maison du CNED propose des séquences en EPS pour tous les niveaux de classe. Une inscription préalable est nécessaire. 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, ...). https://ecole.cned.fr/my/	Maternelle Cycle 2 Cycle 3
MOTRICITE LIBRE	Activités proposées par Actibloom Motricité sous la table : http://actibloom.com/motricite-libre-le-dessin-sous-la-table.html Jeux moteurs et verbes d'action : http://actibloom.com/motricite-libre-jeux-moteurs-et-verbes-d-actions.html	Maternelle
EXERCICES POUR BOUGER	https://www.youtube.com/watch?v=vHPzrNCXqSU	Maternelle
	https://www.youtube.com/watch?v=VerjxvRdS9Q (bouger comme des animaux)	Maternelle

AUTRES ACTIVITES SANS PRATIQUE

MUSCLE ET SOUPLESSE Documentaire	C'est pas sorcier propose https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y	Cycle 3
TOUTES ACTIVITES Quizz	QUIZZ.fr propose des quizz traitant des différents sports. https://www.topquizz.com/quiz/A-vous-de-jouer-125317 https://www.quizz.fr/category/sports/	Cycle 3

TOUTES ACTIVITES Questionnaire	Le site du CNOSF propose 4 questionnaires " incollables " différents sur le thème de l'olympisme. https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-dcouvrir-lolympisme-avec-les-incollables.html	Cycle 2 Cycle 3
TOUTES ACTIVITES Questions- réponses	LUMNI propose des ressources théoriques traitant de divers thèmes sportifs. Elles sont proposées par niveau de classe (choisir son niveau). Pour les CP : https://www.lumni.fr/primaire/cp/education-physique-et-sportive/tous-les-contenus	Cycle 2 Cycle 3
RELAXATION	https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398 https://ecolepositive.fr/trois-exercices-relaxation-ecole-2/ (3 exercices) https://www.youtube.com/watch?v=78_JKdz-3Kk (musique relaxante: calme, douce)	Maternelle Cycle 2 Cycle 3
RELAXATION	https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc	Maternelle