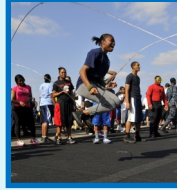




**ACADÉMIE
DE POITIERS**

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C3**

« Dans le premier degré, les professeurs des écoles veillent à assurer effectivement les 3 heures d'EPS par semaine, notamment dans le cadre des 30 minutes d'activité physique quotidienne » :

Circulaire de rentrée : <https://www.education.gouv.fr/bo/20/Hebdo28/MENE2018068C.htm>

Work Out of the Day (WOD)

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux pour délimiter les espaces / zones, enceinte portable et smartphone pour musique

Espace d'évolution : cour, salle d'évolution ou autres

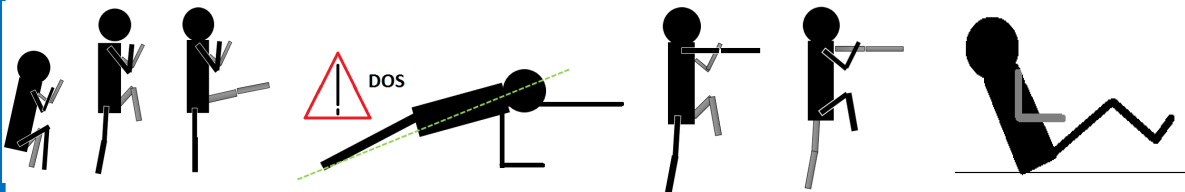
Entrée dans l'activité :

A) Déplacement dans la même direction (autour d'un circuit) en variant les déplacements de manière progressive : marche simple (variation de la taille des pas, variation de la vitesse/fréquence, marcher sur la pointe des pieds, marcher sur les talons), déplacement en canard, déplacement à 4 pattes (ventral/dorsal) , sauts... 5 minutes

B) Mobilisation articulaire (échauffement des articulations de la cheville à la nuque en passant par les membres supérieurs). 5 minutes

Différentes situations :

1ère situation : Les élèves sont espacés de 2 mètres les uns des autres (les cerceaux peuvent servir à matérialiser les zones). Présentation des 4 exercices . Pratique des exercices par les élèves pour vérifier les positions.



Squat front kick

Superman (alterner les 2 bras)

Boxing running ...

Balance

(équilibre sur les fesses)

2ème situation : 2 «Tabata» : 2 enchaînements d'exercices de 4 minutes chacun . Chaque enchaînement se compose de 2 séries de 4 exercices de 20 secondes avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice.

Musique sur internet qui guide l'activité . Variables: simplifier/complexifier les exercices, augmenter/diminuer le temps d'exercice, augmenter /diminuer le nombre de répétitions...

Retour au calme:

Marche en travaillant sur la respiration. Passage au sol type « ma position préférée » (pratique corporelle de bien-être). Respiration guidée.

Conclusion :

Les différentes sollicitations cardiovasculaires et musculaires contribuent à la fois aux enjeux des champs d'apprentissage 1 et 2: Produire une performance optimale à une échéance donnée / adapter ses déplacements à des environnements variés .

