

Education Physique et Sportive et activité physique à l'école

Recommandations et propositions jusqu'au 2 juin

RAPPEL DES FONDAMENTAUX DU PROTOCOLE SANITAIRE

- ❖ Maintenir de la distanciation physique
- ❖ Appliquer les gestes barrière
- ❖ Limiter le brassage des élèves
- ❖ Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- ❖ Former, informer et communiquer

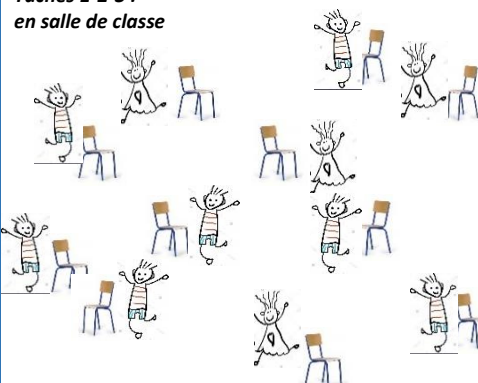


MESURES A APPLIQUER POUR LES ACTIVITES SPORTIVES (page 43 du protocole)

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.

L'EPS peut-être un bon point d'appui pour apprendre les gestes barrières et les règles de distanciation.

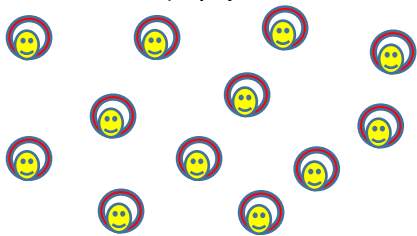
Activités / cycle(s)	DANSE – GS cycles 2 et 3 (à partir d'une proposition de l'équipe EPS 49)
Champ d'apprentissage	CA n°3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique Objectif n°3 : communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les règles de distanciation • S'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle • Construire un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique. • Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons • Respecter les consignes de distanciation • S'engager avec plaisir dans des mouvements simples répétitifs ou variés

Aménagement	Déroulement	Règles d'organisation
<p>Tâches 1-2-3 : en salle de classe</p>  <p>Les distances sont celles du positionnement en classe (4m² par élève). Chaque élève est assis ou debout à côté de sa chaise.</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>en salle de motricité (ou polyvalente ou en extérieur)</p>  <p>Distances de 3 mètres entre chaque cerceau (ou toute autre matérialisation au sol). 1 élève positionné à chaque cerceau assis ou debout.</p>	<p style="text-align: center;">SITUATIONS POUR DANSER SUR LE THÈME DU CONFINEMENT / DÉCONFINEMENT</p> <p>Tâche 1 : Mise en disponibilité corporelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute activité de relaxation pour répondre à la disponibilité du groupe (voir fiche pédagogique sur les rituels corporels), • Debout pieds parallèles dans l'alignement des épaules, • Je frotte mes bras / mes poignets / mes jambes / mes cuisses / mon dos / mes fesses, • Je frotte mes articulations (en les nommant), • Je frotte avec ma paume / avec le dos de ma main, • Je descends / je remonte comme je veux, • Je m'assois / je me relève avec les mains, avec une main, sans les mains, sans effort. <p>Tâche 2 : Improviser en faisant danser sa main</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laisser sa main danser en mobilisant les doigts, puis toute la main avec des mouvements variés et dans différentes directions. • Laisser la main entraîner le reste du corps mais sans quitter sa place. • Explorer le contact entre les deux mains à partir de verbes si besoin (frotter, glisser, couler, caresser, s'approcher...). • Utiliser sa main pour écrire des lettres, dessiner en changeant la position de la main (doigt pointé, paume ouverte, poing fermé, doigts écartés). • S'emparer des gestes pour se laver les mains et transformer cette matière selon les procédés de composition (répéter, alterner, isoler accumuler...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerceaux distants de 5 mètres matérialisant les postes d'activité de chaque élève • Dans toutes les situations aucun contact entre les enfants • Effort d'intensité modérée • Seul l'enseignant manipule le matériel collectif (cerceaux ou autres marquages au sol) <p>Ressource vidéo tâches 2 et 3 : Pour danser avec ses mains et le haut de son corps</p> <p>https://www.numeridanse.tv/videotheque-danse/le-ptit-bal?s</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rapide/lent, fluide/saccadé, devant/derrrière/sur le côté, en haut/en bas, une main, l'autre puis les deux, • Avec musique ou voix et bruitages... Fixer son regard : sur la main qui danse et l'accompagner.

Tâche 4

Particularité matérielle : Les situations nécessitent une visualisation des ressources en ligne.

en salle de motricité (ou polyvalente ou en extérieur)

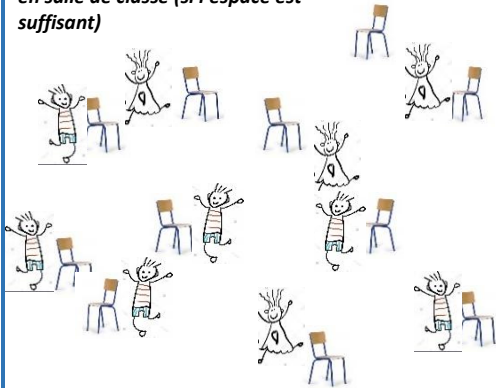


Distances de 3 mètres entre chaque cerceau (ou toute autre matérialisation au sol)

1 élève positionné à chaque cerceau assis ou debout

ou

en salle de classe (si l'espace est suffisant)



Les distances sont celles du positionnement en classe (4m² par élève).

Chaque élève est assis ou debout à côté de sa chaise.

Tâche 3 : Improviser en jouant avec son espace corporel proche

- Vous êtes dans une bulle : étendre les bras et les jambes pour la visualiser. Elle vous entoure, essayer de la toucher, de la parcourir, de la transpercer... Rester à l'abri dans cette bulle.
- À vous de jouer en représentant des formes géométriques : « Au pays du rond, tout est rond, je suis rond, mon corps est rond. Je forme des ronds, des arcs, des boucles, des courbes, des arrondis... ».
- Imaginer des formes diverses (étirées, anguleuses, plates, coulantes...) et des statues.
- Trouver un chemin pour passer d'une statue à une autre. Garder toujours le contact avec l'objet (chaise, table) ou bien rester dans son espace.
- Jouer avec ce contact (et la partie du corps en contact ou qui s'écarte) : quitter / revenir, sortir de sa bulle / y entrer, sortir et éloigner une partie du corps / la rappeler...

Tâche 4 : Apprendre une chorégraphie

DANSER AVEC NUMERIDANSE

Le site Numeridanse propose un portail pour la jeunesse avec différentes activités : « Tadaam ! ».

Lien internet: <https://www.numeridanse.tv/tadaam>

Les cabanes pour danser sont des tutos pour apprendre une chorégraphie (3 styles de danse de 3 cultures différentes).

Choisir ce qui correspond le mieux à la classe.

1- Cabane de la danse ARCOSM

(voix/corps/percussions corporelles) :

« 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. »

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-arcosm?t>

2- Cabane de la danse Karla Pollux (culture du Funk et James Brown) :

« Groove ! Travaille ta chorégraphie et deviens le roi ou la reine de la piste de danse. »

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-karla-pollux?t>

3- Cabane de la danse Philippe Lafeuille (danse, chant, comédie... sur la chanson de Luis Mariano « Rossignol de mes amours ») :

Dans la Cabane de Philippe, tu dances et tu chantes ! C'est comme dans une comédie musicale. Tu peux jouer la comédie, aussi ! »

<https://www.numeridanse.tv/tadaam/cabanes/cabane-de-la-danse-philippe-lafeuille?t>

- Cerceaux distants de 5 mètres matérialisant les postes d'activité de chaque élève
- Veiller à ce que les espaces soient suffisants entre les élèves
- **Dans toutes les situations aucun contact entre les enfants**
- Effort d'intensité modérée
- Seul l'enseignant manipule le matériel collectif (cerceaux ou autres marquages au sol)