

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)	RITUELS CORPORELS – Tous cycles
Objectif d'apprentissage	<i>Dans le cadre de l'éducation à la santé : conduire les enfants à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter.</i>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les règles de distanciation • S'engager avec plaisir dans des mouvements simples ou globaux, répétitifs ou variés pour traduire des états, des sensations, des émotions. • Être à l'écoute de l'autre pour répondre aux sollicitations, • Respecter les consignes de distanciation • Mettre en place des rituels permettant à la fois : <ul style="list-style-type: none"> - de rendre l'élève plus disponible dans son corps pour apprendre - de créer des ruptures dans les apprentissages - de donner des repères dans le temps à l'enfant

Aménagement	Déroulement	Règles d'organisation
<p>Tous les exercices proposés peuvent se pratiquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • à sa place en classe assis ou debout. • en salle de motricité en organisant des postes distants de 3 mètres matérialisés par des plots ou des cerceaux <p>Toutes les activités peuvent être conduites à des moments choisis en fonction :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des signes corporels de « décrochage » observés dans la classe • de sa connaissance des capacités de focalisation et d'attention des enfants • de l'âge des enfants • des moments de la journée pour tenir compte des rythmes 	<p>SITUATIONS BASEES SUR LES PROPOSITIONS de L'EQUIPE DEPARTEMENTALE EPS1 du Maine et Loire</p> <p>« Des rituels corporels pour mieux apprendre en classe »</p> <p>https://www.dsden49.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/des-rituels-corporels-pour-mieux-apprendre-en-classe-597279.kjsp</p> <p>Prendre en compte le corps de l'élève qui parle pour mettre en place des rituels de relaxation.</p> <p>Plusieurs axes de travail (cf document EPS49)</p> <p>Les situations suivantes sélectionnées dans ce document sont possibles</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tonicité musculaire TM1, TM2, TM3 En travaillant sur les contrastes, l'enfant va "décharger" son énergie et libérer ses tensions musculaires tout en apprenant à mieux contrôler son corps. 2. Mobilisation des différentes articulations du corps MA1, MA2, MA3, MA4, MA5 Elle permet de délier les articulations pour diminuer les tensions parasites et rendre le corps plus disponible. 3. Mobilité du visage MV1, MV2, MV3 Travailler sur la mobilité du visage, nécessite concentration et procure détente. 4. Contact tactile CT1, CT2, CT3, CT4 Le travail sur le toucher va permettre à l'enfant de se concentrer, de se détendre et d'être à l'écoute de l'autre dans le travail à deux. 5. Equilibre / Verticalité EV1, EV2, EV3 La prise de conscience de l'équilibre et de la verticalité du corps permet à l'élève une présence à son propre corps pour se recentrer. 6. Respiration R1, R2, R3, R4, R5, R6 Le travail sur la respiration permet de faciliter : <ul style="list-style-type: none"> - La détente musculaire augmentant la disponibilité et la concentration du sujet. - La circulation des énergies en diminuant les tensions parasites - La stimulation d'énergie 7. Ecoute auditive EA1, EA3 Les exercices auditifs sont des outils de concentration qui aident l'enfant à conserver sa capacité d'écoute et qui l'entraînent à prêter une oreille attentive et sélective. 8. Visualisation V1, V2, V3 La visualisation favorise la relaxation, la concentration et augmente la capacité de mémorisation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque élève à sa place • 1 plot pour matérialiser les distances si activité en salle de motricité • Seul l'enseignant manipule le matériel