



Pack ressources ressource n°3 "Activités physiques à la maison" - tous cycles

Publié le 30/04/2020 – Mis à jour le 30/04/2020

Vous trouverez ci-joint le pack ressources n°3 "Activités physiques à la maison". Ce pack comprend un bulletin d'information hebdomadaire adressé aux enseignants et conseillers pédagogiques ainsi que les fiches d'activités réparties sur les trois cycles à destination des familles. L'ensemble de ces ressources permet d'aborder les 5 domaines du socle.

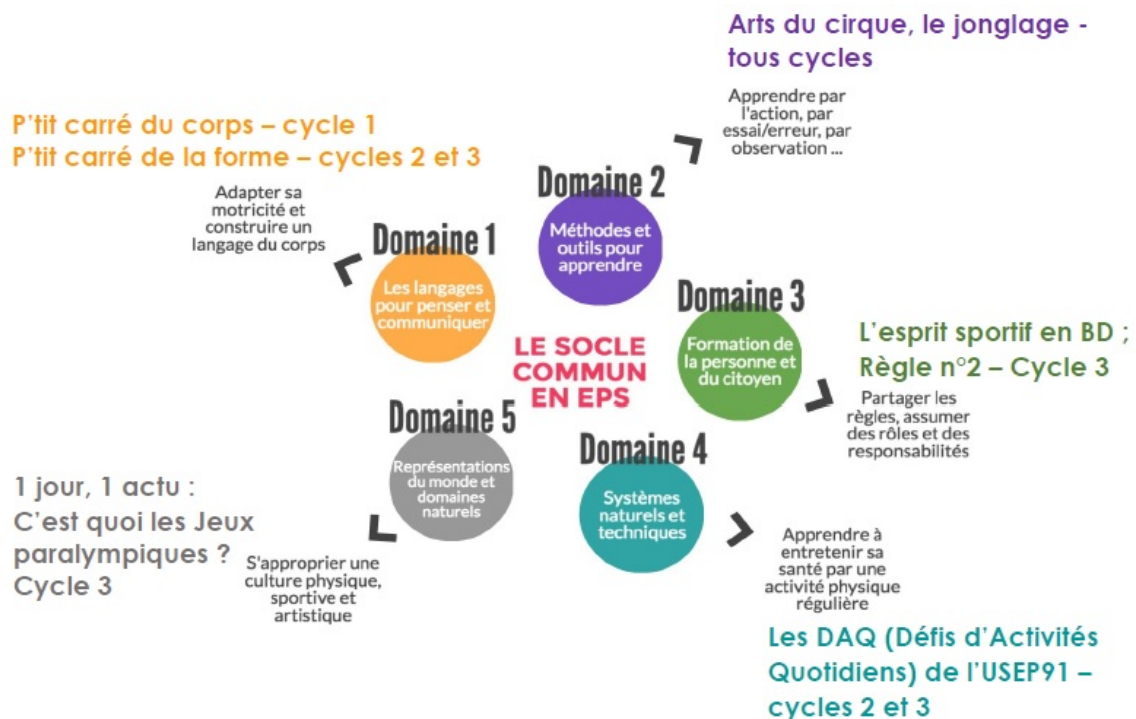
Édito

Après 6 semaines de confinement, le temps passé à la maison peut paraître long. C'est pourquoi nous avons choisi de vous proposer des activités physiques autour du jeu, à partager pour se défier et rigoler ou à mener seul pour s'isoler et se détendre. En famille, relevez les défis du quotidien de l'USEP. Qui dépassera les 5m30 au triple saut ? Seul ou à deux, essayez-vous au jonglage. Cette activité sera aussi l'occasion de recycler de vieilles chaussettes en fabriquant des balles de jonglages de récup'. Comme à chaque fois, un point culture avec 1 jour 1 Actu : cette semaine, les jeux paralympiques. Enfin, pour les amateurs de BD, une nouvelle planche sur l'esprit sportif.

Bonne reprise à tous, gardez la forme et le moral !

Philippe LETERME et Mathieu BROISSAND – CPD EPS 44

Sommaire



Le p'tit carré du corps (USEP44) – cycle 1

Une proposition de jeu sportif à partir des lettres de l'alphabet pour jouer tout seul, avec des frères et soeurs ou avec des adultes. Sauras-tu exécuter toutes les actions demandées ?

- [Document PDF en annexe](#)

Le p'tit carré de la forme (USEP44) – cycles 2 et 3

Une proposition de jeu de dés sportif pour jouer tout seul, avec des frères et soeurs ou avec des adultes. A chaque verbe d'action proposé, une réponse motrice à inventer.

- [Document PDF en annexe](#)

Arts du cirque, le jonglage – tous cycles

Avec très peu de matériel et un espace réduit, nous vous proposons une initiation au jonglage qui pourra donner lieu à un petit spectacle en famille. Petits et grands, il y en a pour tous les âges, même pour les adultes !

- [Document PDF en annexe](#)

L'esprit sportif en BD ; règle n°2 – cycle 3

Lors d'une compétition sportive, on se dépasse pour honorer les personnes qui nous encouragent. Dans cette nouvelle planche, ce ne sont plus uniquement les sportifs qui sont représentés mais aussi leurs supporters. Sauras-tu retrouver, à la lecture de cette BD, la 2^{de} règle de l'esprit sportif ?

- [Document PDF en annexe](#)

Les DAQ (Défis d'Activités Quotidiens) de l'USEP 91 – cycles 2 et 3

L'USEP 91 propose de multiples défis sportifs simples pour bouger à la maison. Ce sont des défis d'activités quotidiens qui peuvent se pratiquer seul ou en famille et presque sans matériel.

- [Document PDF en annexe](#)

1 jour, 1 actu : C'est quoi les Jeux paralympiques ?

Les Jeux paralympiques se déroulent tous les 4 ans, les mêmes années que les Jeux olympiques. Pendant 10 jours, des athlètes du monde entier y participent. Mais au fait, sais-tu ce que sont les Jeux paralympique ?

- [Document PDF en annexe](#)

Thématique :

Éducation physique et sportive

Date :

30/04/2020

M.A.J. le 30/04/2020

Dans cette rubrique

- [Enseignements et ressources](#)
- [Sport scolaire - USEP 44](#)
- [Projets pédagogiques - Intervenants extérieurs](#)
- [Partenaires](#)
- [Nous contacter](#)

Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale de la Loire-Atlantique
BP 72616 - 44326 Nantes CEDEX 3
Tél : 02 51 81 74 74