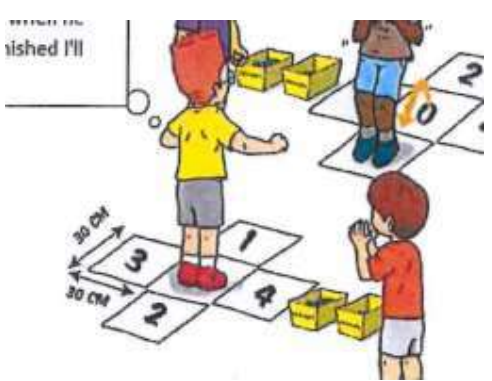




# 30 minutes d'activité physique quotidienne

| ATHLETISME / SAUTER : DEFI DE LA MARELLE  |  |
|---|--|
| ECOLE JEAN ZAY<br>Beauvais<br><br>DU CP AU CM2  |    |
| Description de l'activité   | <p>Travailler différentes façons de sauter : pieds joints cloche pied, travail d'équilibre et de concentration</p> <p>Déroulement : 4 à 5 élèves par marelle ; 2 juges + 1 « chronomètreur » ;</p> <p>Le « JUMPER » saute pendant 30s ; Les 2 juges comptent le nombre de sauts effectués pendant ces 30s ;</p> <p>Le « chronomètreur » donne le signal de départ quand le Jumper est prêt.</p> <p>Chaque « Jumper » fera 6X30s (soit 3mn de sauts) ; Alternier les rôles à chaque fois pour avoir le temps de repos pour le « Jumper ».</p> <p>On fait évoluer le jeu en modifiant les sauts (pieds joints, à cloche pieds droit puis gauche)</p> |
| Matériel nécessaire   | Un chronomètre, un sablier, des marelles tracées au sol  |
| Lieux d'évolution possible  | La cour de l'école   |
| Moments de la journée conseillés  | Récréation   |
| Origine de l'activité (une URL, une invention, un jeu d'un pays étrange...)   | <p>« Bouge ton école » Les sauts</p> <p><a href="https://blogacabdx.ac-bordeaux.fr/eps24/wp-content/uploads/sites/113/2021/03/BOUGE-TON-ECOLE.-Ath%C3%A9-marelle-docx-1.pdf">https://blogacabdx.ac-bordeaux.fr/eps24/wp-content/uploads/sites/113/2021/03/BOUGE-TON-ECOLE.-Ath%C3%A9-marelle-docx-1.pdf</a></p>  |
| Témoignages d'élèves  | <p>Faire le maximum de sauts pendant 30s</p> <p>Importance d'écouter le chronomètreur</p>  |
| <p>Merci de respecter la mise en page de cette fiche (1 seule page...) et de l'envoyer en format numérique au service EPS1 de la DSDEN de l'Oise : <a href="mailto:eps1ia60@ac-amiens.fr">eps1ia60@ac-amiens.fr</a></p> |  |