
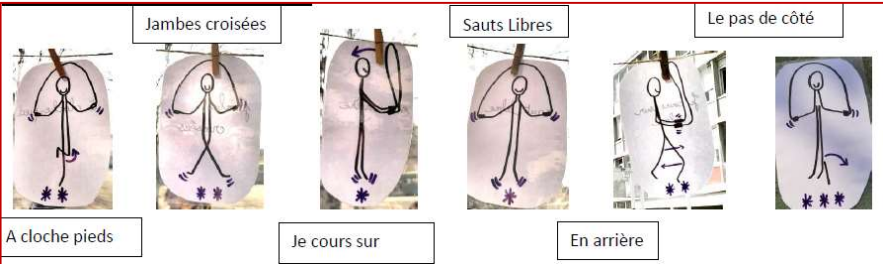




30 minutes d'activité physique quotidienne

LA CORDE A SAUTER	
ECOLE JEAN ZAY DU CP AU CM2 Beauvais	 
Description de l'activité	Enchaîner des sauts équilibrés avec l'aide d'une corde. Construire une synchronisation temporelle entre le mouvement des bras et le mouvement des jambes. Construire une lecture du temps: le rythme des sauts, plus ou moins lents, plus ou moins rapides.
Matériel nécessaire	Une corde à sauter par élève Des baskets pour avoir des bons appuis plantaires Une balle aux pieds
Lieux d'évolution possible	La cour de l'école, le préau
Moments de la journée conseillés	Récréation
Origine de l'activité (une URL, une invention, un jeu d'un pays étranger...)	« Bouge ton école » Les sauts https://blogacabdx.ac-bordeaux.fr/eps24/wp-content/uploads/sites/113/2021/03/BOUGE-TON-ECOLE-sauts-%C3%A0-la-corde.pdf
Témoignages d'élèves	
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 : eps1ia60@ac-amiens.fr	