



30 minutes d'activité physique quotidienne

ON S'ACTIVE	
JEAN ZAY Beauvais Classe du CP au CM2 	<u>Sur temps récréatifs</u> Pause active : Aérobic échauffement Habilité Relaxation Boîtes à jeux dans la cour (Corde, ballon, raquettes, balle aux pieds...) Entraînement / échauffement/ Athlétisme Défi endurance Jeux collectifs avec ou sans ballon
Description -de l'activité	On choisit d'abord 10 exercices à l'aide d'un dé à jouer. On place les exercices de chacune des phases dans l'ordre de son choix. L'enseignant démontre les exercices.
Matériel nécessaire	dés
Lieux d'évolution possible	Cour, préau, classe
Moments de la journée conseillés	Récréation, temps périscolaire, moments d'attentes ...
Origine de l'activité (une URL, une invention, un jeu d'un pays étranger...)	 « A mon école, on s'active » https://mediascol.ac-clermont.fr/ien-aurillac3/wp-content/uploads/sites/42/2021/03/Projet-a-mon-ecole-on-s-active.pdf
Témoignages d'élèves	Autonomie dans le choix des activités choisies
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	