



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 26 au 30 avril 2021

Des chiffres

Les recommandations actuelles de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans, sont de pratiquer une activité physique (AP) modérée à élevée à raison d'une heure par jour. Mais rares sont les jeunes qui respectent ces conseils de bonne santé, notamment en France. Notre pays, plutôt cancre en la matière, se situe à la 119^e place, sur 146 pays étudiés, avec 82,4% des garçons et 91,8% des filles qui ne respectent pas ces recommandations de santé.

Des jeux

L'activité physique doit être pratiquée tous les jours parce que son effet positif ne dure que 24 à 36 heures.



Une proposition

Le flamant rose



L'équilibre, même statique, fait partie de la famille de la locomotion.

Pour éprouver et améliorer son équilibre, tous les lieux s'y prêtent : en classe, dans la cour, à la maison, ...

« Enraciner » ses deux pieds dans le sol, se tenir droit, épaules basses, le dessus de la tête comme tiré par un fil imaginaire et inventer moult formes d'équilibres statiques :

- en appui sur le pied droit,
- en appui sur le pied gauche,
- idem yeux fermés,
- idem mains en l'air, mains jointes devant, derrière...
- idem avec les bras qui dansent,
- idem en se passant ou se lançant une balle d'une main à l'autre

-...

Il est possible de mesurer les durées, les nombres de passes de balle chaque jour de la semaine pour mesurer ses progrès.

Sources

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html>

Une proposition de notre partenaire Usep



Le défi lance et cours



Matériel : Un cerceau pour tracer les cibles, des craies de couleurs (verte, bleu et rouge), des balles et 3 ou 6 plots.

But du jeu : Lancer précis dans les cibles et se déplacer vite.

Descriptif : Tracer les 3 cibles de couleur. **Cible verte à 4 pas, cible bleue à 6 pas et cible rouge à 8 pas.**

1) Lancer une balle dans l'une des cibles. 2) courir et faire le tour du plot si l'une des cibles est manquée (sauf si la cible rouge est atteinte).



Code couleur : Cible verte : 2 tours de circuits, Cible bleue : 1 tour de circuit, cible rouge : 0 tour de circuit et pour les cibles manquées : 3 tours de circuit

Les défis :

1- Tout seul, réaliser le plus vite possible l'enchaînement lancer et course.

Lancer 1 première balle et réaliser le circuit si l'une des cibles est manquée en respectant le code couleur, puis une 2^{ème} et une 3^{ème} en respectant toujours le code couleur.

2- Par équipe de 2, 3 ou 4, et en relais. Réaliser le plus vite possible l'enchaînement lancer et course. 3 balles par joueur ou joueuse.

Sources

Usep Oise

usep@laligue60.fr

19 rue Arago 60000 Beauvais

<https://usep60.jimdo.com/>

Témoignage : Madame Yohanna LEFEBVRE Infirmière conseillère technique auprès de l'IA-DASEN de l'Oise

Les constats sont alarmants chez les jeunes. Depuis 40 ans, les enfants perdent plus de 5% de leur capacité cardiovasculaire tous les 10 ans. L'accroissement des cas de surcharge pondérale et d'obésité devient un problème de santé publique. Quelques habitudes de vie simples adoptées dès l'enfance peuvent renverser cette tendance. C'est ce que montre l'expertise de l'Institut national de santé et de recherche médicale (Inserm) au sujet de la pratique physique et sportive. Ces données sont encourageantes. Il faut donc apprendre à entretenir sa santé et rendre l'activité physique attrayante. Cela fait partie du Parcours de santé de l'élève. Eduquer à la santé par le développement des compétences psycho-sociales et la formation du citoyen de demain, prévenir les maladies cardio-vasculaires et protéger pour s'attacher à faire des établissements de demain des environnements favorables à la santé et au bien-être des élèves.