**Activités physiques pouvant être proposées aux équipes d’école**

**Document CPC**

**Ecouter - rassurer - aider – accompagner – adapter - conseiller – faciliter**

L’éducation physique et sportive (EPS) vise le développement des capacités motrices et la pratique d’activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l’éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l’éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées.

Elle éduque à la responsabilité et à l’autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales, telles que le respect de règles, le respect de soi-même et d’autrui.

 « *Si les conditions sanitaires sont réunies, une heure par jour est consacrée à l’activité physique, temps des récréations compris, afin de favoriser l’équilibre des élèves.* » - Circulaire relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages – 4 mai 2020.

En cas de recours à des installations extérieures à l'école dont le fonctionnement est autorisé, elles devront répondre aux prescriptions du présent protocole.

* Limiter la pratique aux seules activités physiques de basse intensité si la distanciation physique propre aux activités sportives n’est pas possible. La distanciation doit être de 5 mètres pour la marche rapide et de 10 mètres pour la course.
* Rappeler aux parents de vêtir les enfants avec des tenues simples permettant la pratique sportive pour limiter les contacts entre le personnel et les élèves.
* Proscrire les jeux de ballon et les jeux de contact.
* Proscrire l’utilisation de matériel sportif pouvant être manipulé par tous (ou réserver uniquement les manipulations à l'adulte) ou assurer une désinfection régulière adaptée.
* Privilégier des parcours sportifs individuels permettant de conserver la distanciation physique.
* Port du masque pour les personnels enseignants et non-enseignants.

 Pour information - espaces liés aux activités physiques

Gymnase type B 20X30 = 600 m2

1 classe de 15 élèves : 40m2 par élève

2 classes de 15 élèves : 20m2 par élève

Salle d’évolution : 20X10 = 200m2

1 classe de 15 élèves : 13 m2 par élève

Cour d’école – taille minimale 400m2

1 classe de 15 élèves : 26 m2 par élève

Stade de football – 4 000m2

1 classe de 15 élèves : 260 m2 par élève

2 classes de 15 élèves : 130 m2 par élève

**Cycle 3**

|  |
| --- |
| P**roduire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée**Apprendre aux élèves à mobiliser leurs ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans les activités athlétiques variées et individuelles. Il sera possible d’enregistrer les performances réalisées en lien avec l’enseignement des mathématiques (tableaux, graphiques).**Courir sauter lancer** : sous forme de parcours multi activités / conseil pour le lancer : utiliser des objets sacs de graines, anneaux, volants de badminton, balles, cerceaux … personnalisés Les situations proposées ci-dessous sont à mettre en œuvre dans la cour de l’école.**Activités de courses individuelles** dans un temps donné ou sur une distance donnée :* se déplacer de différentes manières :
* marcher : pas de souris/pas de géants, en avant/à reculons ;
* sautiller, sauter à pieds joints, à cloche pied ;
* courir de manière de plus en plus efficace ;
* réagir à un signal sonore ou visuel ;
* courir et franchir des obstacles de hauteur adaptée aux élèves

**Activités de lancer – rattraper** : uniquement si l’objet est personnalisé (sacs de graines, anneaux, volants de badminton, balles…).* lancer son objet dans une cible horizontale / verticale ;
* lancer son objet le plus loin possible (zones). **Fiche 1**

**Activités de sauts : sauter haut/ sauter loin**  |

|  |
| --- |
| **Adapter ses déplacements à des environnements variés*** **Activités d’orientation** dans la cour ou l’espace proche ou terrain de sport… / conseil : pas d’échanges de stylos ou utilisation de poinçons collectifs ; ne pas attribuer d’objets à déposer ou à rapporter
* **Activités de roule ou glisse** : vélo, patins, trottinettes / conseil : prévoir un planning d’utilisation des engins et assurer le nettoyage après chaque utilisation / utilisation de matériel personnel
* **Disc golf frisbee** (parcours de golf avec un frisbee) ; réaliser un parcours de golf avec un frisbee personnalisé. Il s’agit d’atteindre une cible (plot) en effectuant le moins de lancer possible. Plusieurs cibles numérotées formant ainsi un parcours de golf. / conseil : utiliser des frisbees personnalisés **Fiche 2**
* **Disc golf hockey** : situation identique à réaliser avec une crosse de hockey et une balle.
* **Golf** avec personnalisation des clubs et balles
* **Randonnée pédestre** : en respectant la distanciation physique, dans un lieu proche de l’école et hors milieu urbain.
 |

|  |
| --- |
| **S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique****Danse individuelle de création** : proposer aux élèves de découvrir leurs possibilités d’improvisation et de création en utilisant leur corps.Danse collective sans contact**Arts du cirque**  activités de manipulation d’objets / conseil : chaque enfant utilise un (des) objet(s) personnalisé(s)* apprendre à jongler avec divers objets personnalisés
* niveau 1 avec une balle : <https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s>
* niveau 2 avec 2 balles : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDcIXMxQ>
* utiliser le pouvoir expressif de son corps et mobiliser son imaginaire pour exprimer des émotions et construire un répertoire d’actions.
 |

|  |
| --- |
| **Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel****Jeux de raquettes** : badminton, tennis, tennis de table /activités de maîtrise de l’engin sous forme de parcours ou atelier/ échanges avec partenaire… conseil : personnalisation de sa raquette et de son volant ou balle**Jeux de hockey** (avec crosses) / conseil : personnalisation de crosses (chacun sa crosse, interdiction de toucher la balle ou palet avec les mains...) – parcours avec déplacements, tirs… |

|  |
| --- |
| **Croisements entre enseignements**Education à la santéLangage oral / écrit : acquisition du vocabulaire spécifique pour décrire les actions réalisées.Enseignement moral et civique : respect des consignes et apprentissage de comportements citoyens.Mathématiques : * aborder en mathématique les notions de mesure des distances, du temps ;
* la lecture et la production de tableaux et de graphiques ;
* les activités de mesure sont propices au travail avec les nombres décimaux (comparer, ranger, calculer)

Géographie : * étudier des représentations de l’espace environnant (plans en lien avec les activités d’orientation, utilisation d’outils numériques comme géoportail, google maps ou google earth).
 |

**Cycle 2**

|  |
| --- |
| **Produire une performance optimale à une échéance donnée**Les situations proposées ci-dessous sont à mettre en œuvre dans la cour de l’école.**Courir sauter lancer** : sous forme de parcours multi activités / conseil pour le lancer : utiliser des objets sacs de graines, anneaux, volants de badminton, balles, cerceaux … personnalisés **Activités de courses individuelles** dans un temps donné ou sur une distance donnée :* se déplacer de différentes manières :
* marcher : pas de souris/pas de géants, en avant/à reculons ;
* sautiller, sauter à pieds joints, à cloche pied ;
* courir de manière de plus en plus efficace ;
* réagir à un signal sonore ou visuel ;
* courir et franchir des obstacles de hauteur adaptée aux élèves (30cm pour les CP et CE1, 40cm pour les CE2).

**Activités de lancer – rattraper** : uniquement si l’objet est personnalisé (sacs de graines, anneaux, volants de badminton, balles…).* lancer son objet dans une cible horizontale / verticale ;
* lancer son objet le plus loin possible (zones).

**Activités de sauts :** sauter haut, sauter loin |

|  |
| --- |
| **Adapter ses déplacements à des environnements variés****S’approprier l’espace de la cour par des activités d’orientation.**Chaque enfant peut observer la photographie d’un élément remarquable de la cour. Prévoir plus de photographies que d’élève et les afficher. L’enfant devra alors se rendre en marchant ou en courant à l’endroit identifié, puis revenir au point de départ.Il est possible de valider le trajet en demandant à chaque élève de recopier un symbole posé à l’endroit identifié (crayon et fiche individuels).Puis il sera possible de passer de la photographie au plan à partir de séances :* de vocabulaire de position : gauche, droite, près, loin, est, sud, nord-ouest *etc* ;
* de vocabulaire de déplacement : avancer, reculer, tourner à droite, monter *etc*;
* de questionner le monde (voir croisements entre les enseignements).

**Activités de roule ou glisse** : vélo, patins, trottinettes / conseil : prévoir un planning d’utilisation des engins et assurer le nettoyage après chaque utilisation / utilisation de matériel personnel**Disc golf frisbee** (parcours de golf avec un frisbee) ; réaliser un parcours de golf avec un frisbee personnalisé. Il s’agit d’atteindre une cible (plot) en effectuant le moins de lancer possible. Plusieurs cibles numérotées formant ainsi un parcours de golf. / conseil : utiliser des frisbees personnalisés **Fiche 2****Disc golf hockey** : situation identique à réaliser avec une crosse de hockey et une balle.**Golf** avec personnalisation des clubs et balles |

|  |
| --- |
| **S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique****Danse individuelle de création** : proposer à l’enfant de découvrir ses possibilités d’improvisation et de création en utilisant son propre corps.Danses collectives sans contact**Arts du cirque** : activités de manipulation d’objets / conseil : chaque enfant utilise un (des) objet(s) personnalisé(s)* apprendre à jongler avec divers objets personnalisés
* niveau 1 avec une balle : <https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s>
* niveau 2 avec 2 balles : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDcIXMxQ>
* utiliser le pouvoir expressif de son corps pour exprimer des émotions et construire un répertoire d’actions.
 |

|  |
| --- |
| **Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel.****Jeux de raquettes** : badminton, tennis, tennis de table /activités de maîtrise de l’engin sous forme de parcours ou atelier/ échanges avec partenaire… conseil : personnalisation de sa raquette et de son volant ou balle**Jeux de hockey** (avec crosses) / conseil : personnalisation de crosses (chacun sa crosse, interdiction de toucher la balle ou palet avec les mains...) – parcours avec déplacements, tirs… |

|  |
| --- |
| **Croisements entre enseignements**Education à la santéLangage oral / écrit : acquisition du vocabulaire spécifique pour décrire les actions réalisées.Enseignement moral et civique par le respect des consignes et l’apprentissage de comportements citoyens.Questionner le monde : * aborder en mathématique les notions de mesure des distances, du temps ;
* étudier des représentations de l’espace environnant (photos, plans en lien avec les activités d’orientation).
* dessiner l’espace de la classe, de l’école.
 |

**Ecole maternelle : agir, s’exprimer, comprendre à travers l’activité physique**

|  |
| --- |
| **Agir dans l’espace, dans la durée et sur les objets**Les situations proposées ci-dessous sont à mettre en œuvre dans la cour de l’école ou son espace vert.**Activités de courses individuelles** dans un temps donné (sablier ou comptine), sur une distance donnée :* se déplacer de différentes manières : marcher (pas de souris/pas de géants), sautiller, sauter pieds joints, courir *etc.* ;
* réagir à un signal sonore ;
* courir en ligne droite ;
* courir et franchir de petits obstacles (hauteur adaptée à l’âge des enfants de 15 à 25cm et si possible sur un terrain engazonné).

**Activités de lancer – rattraper** : uniquement si l’objet est personnalisé (sacs de graines, anneaux, volants de badminton, balles…).* lancer et rattraper son objet ;
* lancer son objet dans une cible horizontale / verticale ;
* lancer son objet le plus loin possible (zones).

**Réaliser un parcours multi activités** où l’enfant enchaîne ces diverses actions. |

|  |
| --- |
| **Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés****Enrichir les expérimentations des enfants en proposant des activités sollicitant l’équilibre,** à la condition de prévoir un planning d’utilisation des engins et d’en assurer le nettoyage après chaque utilisation : vélo, trottinettes, draisiennes, patins, échasses *etc*.**S’approprier l’espace de la cour par des activités d’orientation.**Chaque enfant peut observer la photographie d’un élément remarquable de la cour. Prévoir plus de photographies que d’élève et les afficher. L’enfant devra alors se rendre en marchant ou en courant à l’endroit identifié, puis revenir au point de départ.Seul le trajet peut être validé, ne pas attribuer d’objets à déposer ou à rapporter. |

|  |
| --- |
| **Communiquer avec les autres au travers d’actions à visée expressive ou artistique****Danse individuelle de création** : proposer à l’enfant de découvrir ses possibilités d’improvisation et de création en utilisant son propre corps. **Danse collective sans contact****Manipulations d’objets** chaque enfant utilise un (des) objet(s) personnalisé(s) |

|  |
| --- |
| **Collaborer, coopérer, s’opposer**/ |