

PROPOSITIONS D'ORGANISATION POUR LES 30 MIN D'ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ30)

Eduscol Extraits Mission EPS AC Guadeloupe – AC Paris – AC de Lille

Distincte de l'enseignement de l'EPS, cette pratique physique quotidienne, modérée mais régulière vise le développement des aptitudes motrices et des capacités cardiorespiratoires des enfants. Elle permet de meilleures performances cognitives et amplifie leur bien-être social et mental pour qu'ils soient plus disponibles, concentrés et attentifs pour les apprentissages.

Les formes que peut prendre l'APQ30 sont très variées et adaptables à la configuration de chaque école ainsi qu'à la maison.

Plus que jamais dans ce contexte anxiogène, permettons aux enfants d'évacuer les tensions en COURANT, SAUTANT, LANÇANT, DANSANT...à un moment de leur journée !

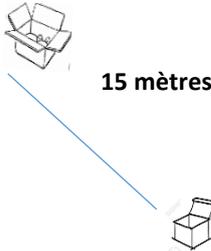
EXEMPLES DE PLANIFICATIONS

	L	M	J	V
	15 min	15 min	15 min	
Récréation	15 min			15 min 15min
		15min		
Interclasse				
			15 min	

	L	M	J	V
	7min 30	10 min	15 min	
Récréation	7min 30			15min 15 min
		10 min		
Interclasse				
	15 min	10 min	15 min	

	L	M	J	V
	7 min 30	10 min		
Récréation			10 min	
	7min 30	10min	10 min	
Interclasse				
	7min 30		10 min	30 min
	7min 30	10 min		

PROPOSITIONS D'ACTIVITES / CYCLE 1

	L	M	J	V	Liens - Ressources
COURIR	<p>La chasse aux couleurs</p> <p>Au signal, retrouve le plus vite possible tous les objets rouges ou bleus ...pour les ramener dans le panier (7'30)</p>	<p>Parcours moteur (Voir Ex Parcours Athlé à simplifier plus ou moins)</p> <p>Réalise le plus de passages possibles sur le parcours en (7'30)</p> <p><i>Défi</i></p>	<p>Déménag' Express</p>  <p>15 mètres</p> <p>Déménage le plus vite possible</p>	<p>Cours aussi vite que ...</p>  <p>3 zones à délimiter Le racoon (sur 10 m) Le lapin (sur 20 m) Le cheval (sur 30m) Durée de la course 6 s (signal pour la fin ou la durée d'une chanson) Au signal, tu cours le plus vite possible. Tu t'arrêtes quand tu entends le 2^{ème} signal (ou la fin de la chanson)</p>	<p>Parcours Athlé</p>
SAUTER	<p>Les Marelles (1 réservoir de bouchons pour comptabiliser les passages)</p> <p>Combien de bouchons penses-tu avoir en 7min 30 ?</p> <p><i>Défi</i></p>	<p>Touche soleil ☀</p> <p>2 poteaux, 1 élastique, 3 ballons de baudruche PS : H 1,25m – 1,35m – 1,55m MS-GS H : 1,40m- 1,60m- 1,70m</p>  <p>Cours pour aller toucher ton soleil</p>	<p>Par-dessus la rivière</p> <p>Marquage à la craie ou lattes L : 30 cm-50cm-80cm-1m</p> <p>Cours vite et saute par-dessus la rivière</p>	<p>Traverser la rivière sur les rochers</p> <p>3 parcours de 8 cerceaux plats d'une même couleur espacés de manière progressive mais imbriqués. Après la découverte. Choisis ton chemin. Saute de pierre en pierre pour traverser la rivière</p>	<p>Fiche Marelle</p>
DANSER / MIMER	<p>L'alphabet sportif</p> <p>Sur une musique que tu aimes, écris les 3 premières lettres ou ton prénom avec l'alphabet sportif</p>	<p>Bouge !</p> <p>En musique, -Jacques a dit -Grand-Mère veux-tu ? -1,2,3 Soleil</p>	<p>Parachute -Avec le parachute, en musique on enchaîne l'assiette, le champignon et ...</p> <p><i>Défi</i></p> <p>Ruban -Fabrique ton ruban et danse sur une musique que tu aimes avec ton ruban. Et si tu montrais ta chorégraphie à tes camarades ?!</p>	<p>Le Chef d'orchestre Le Miroir</p>	<p>Alphabet Sportif</p> <p>Fiche Mime</p> <p>Jacques a dit..</p>
LANCER	<p>Chamboule – tout</p>	<p>Le Mur</p> <p>Zone de lancer à 2m du mur Celui qui lance son objet le plus près du mur sans le toucher gagne 1 pt. Le premier arrivé à 3 ou 5 pts a gagné la partie</p>	<p>Faire peur au monstre</p> <p>3 Sacs de graines ou de sables /élève (env 100g) 4 zones de 1,5m de large Le monstre est dans la zone 4, la plus éloignée. Lance les 3 sacs le plus loin possible pour faire peur au monstre</p>	<p>Dans la boîte</p> <p>Zone de lancer à 2m de la boîte Celui qui lance son objet dans la boîte gagne 1 pt. Le premier arrivé à 3 ou 5 pts a gagné la partie</p>	
RELAXATION ATTITUDE SANTE	<p>Voir des idées d'activités : fiche Yoga</p> <p>Une proposition de chaine you tube (monenfantadupotentiel) https://www.youtube.com/watch?v=4QUmmYEb1Ss La réglette des émotions</p>				

PROPOSITIONS D'ACTIVITES / CYCLE 2 – CYCLE 3

	L	M	J	V	Liens - Ressources
COURIR	<p>Ecriture ou dessin ?</p> <p><i>Cours en dessinant les lettres de ton prénom, un mot de ton choix, une fleur à 5 pétales... Les observateurs doivent deviner le mot ou le dessin (exercice à répéter sur 7 à 10 min)</i></p>	<p>Nourrir les animaux (Voir la Fiche à simplifier plus ou moins)</p> <p><i>Nourris le plus d'animaux possible en 7'30</i></p>	<p>Parcours Moteur</p> <p><i>Es- tu capable de le réaliser le plus de fois possible en 10 min ?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Défi</i></p>	<p>Daily running <i>Inspiré du Daily Mile</i> Cours- Entraîne-toi chaque jour -Additionne tes distances parcourues. En combien de jours de cours -tu 2024m ? Essaie d'améliorer ta performance?</p> <p style="text-align: center;"><i>Défi</i></p> <p><i>Un outil : le compteur d'activité physique</i></p>	<p>Nourris les animaux1 Nourris les animaux2</p> <p>Parcours Moteur</p>
SAUTER	<p>Sauter à la corde (Voir les Fiches Corde à Sauter Double Dutch) <i>Combien de sauts penses -tu comptabiliser en 7min 30 ? Entraîne -toi au Double Dutch Et si tu le montrais à tes camarades</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Défi</i></p>	<p>Challenge Marelle</p> <p><i>Combien de marelles es – tu capable de finir en 7min 30 ?</i></p>	<p>Défi – Récré</p> <p>Réalise le défi de Christophe Lemaitre A ton , crée un défi à donner à tes camarades</p>	<p>Marelle de la Lune</p> <p>Marelle des nombres</p> <p>Amuse -toi !</p>	<p>Corde à Sauter 1– Corde à sauter 2 Marelles Défi Récré</p>
DANSER	<p>L'alphabet sportif</p> <p><i>Sur une musique que tu aimes, écris ton prénom avec l'alphabet sportif</i></p>	<p>Bouge !</p> <p>Danse sur une chanson 1 à 3 fois</p> <p>Le Coach (Soprano) Version Zumba</p>	<p>Danse et montre</p> <p><i>Crée une choré avec 5 lettres de l'alphabet sportif Et si tu la montrais à tes camarades</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Défi</i></p>	<p>Echelle de rythme (Tracée sur le sol à la craie & Fitfoot) <i>Fais des appuis sur une échelle de rythme (7min30) Découvre le Fitfoot, Entraîne-toi à dribler et Montre ta prestation à tes camarades</i></p>	<p>Alphabet Sportif Echelle Ryhme C2 Echelle Rythme C3 Fit Foot Vidéo1 Vidéo2</p>
LANCER	<p>Tic TacToe</p>	<p>Le Mur <i>Zone de lancer à 4m (C2) – 6m (C3) du mur Celui qui lance son objet le plus près du mur sans le toucher gagne 1 pt. Le premier arrivé à 3 ou 5 pts a gagné la partie.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Défi</i></p>	<p>Jonglage 3balles <i>Entraîne-toi à jongler avec 3 balles et montre-le à tes camarades</i></p> <p>Jonglage raquette <i>ongle avec une r raquette et une balle. Bats ton records</i></p>	<p>Dans la boîte <i>Zone de lancer à 2m de la boîte Celui qui lance son objet dans la boîte gagne 1 pt. Le premier arrivé à 3 ou 5 pts a gagné la partie</i></p>	<p>Fiche TicTac Toe</p> <p>Vidéo Jonglage</p>
RELAXATION ATTENTION ATTITUDE SANTE	<p>Voir des idées d'activités : fiche Yoga</p> <p>Une proposition de chaine you tube https://www.youtube.com/watch?v=4QUmmYeb1Ss (site monenfantadupotentiel)</p> <p>La règlette des émotions - Le compteur d'activité physique C2 compteur d'activité physique C3</p> <p>La règlette de l'effort – du plaisir</p>				