MON CAHIER

EPS

20 min

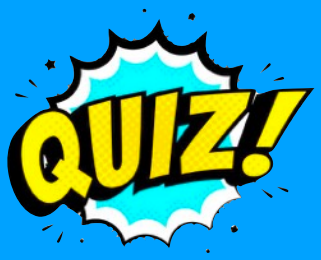
Séance de renforcement COMPLÈTE

5 min

Un DÉFI

5 min

Un QUIZ Vidéo



Des activités pour être en bonne santé

SIKANA FIZZUP E.P.S. Pôle Numérique ACADÉMIE DE NORMANDIE

LAB FAB EXPERIENCE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

AVANT LA SÉANCE

Avant de rentrer dans le coeur de la séance, il faut **bien s'échauffer!** Dans cette vidéo, tu as un temps d'échauffement, il faut bien le respecter. On compte sur toi!
Si avant ou pendant cet échauffement, tu rencontres **des douleurs qui te gênent**, il faut arrêter. **L'activité physique ne doit pas te faire mal**. Tu peux avoir des difficultés lors d'un effort mais tu ne dois pas avoir de douleurs. Sinon arrête toi! Tu envoies un message à ton professeur pour lui dire.

⚠ **Les élèves DISPENSÉS** ne peuvent pas pratiquer! Comme en cours d'EPS, nous adaptons la pratique, mais là, comme le professeur n'est pas la pour te proposer des alternatives, il ne faut pas pratiquer.

Sécurise ton espace de pratique : il faut un espace sans objet au sol ou autour de toi, dans un périmètre de 2 mètres.

PENDANT LA SÉANCE « Gère ton effort »
Respecte bien les temps de récupération
Respire : pendant l'effort tu expires (souffle)
⚠ à tes placements : le dos doit être « droit », comme la tête (regarde devant toi)

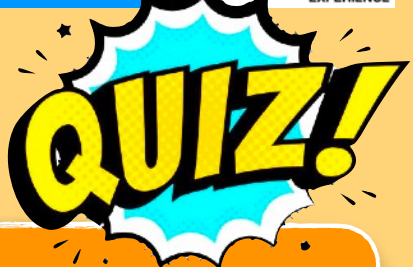
Pour les élèves mineurs, cette activité doit se faire **sous le contrôle d'un adulte responsable**. Il faut donc que tu informes la personne responsable de toi avant de commencer la séance. Encore mieux, tu peux proposer à la personne, de faire la séance avec toi!!! 😉

EXEMPLE

Il ne faut pas cambrer le dos

Il faut aligner EPAULE, BASSIN et ÉPAULE

Clique sur la vidéo ci-dessous ou directement ICI



TESTE tes connaissances avant de COMMENCER

ACTIVITÉ N°1

20 min

Séance de renforcement COMPLÈTE

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

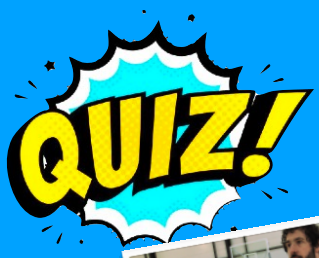
5 min

Un DÉFI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

Un QUIZ Vidéo



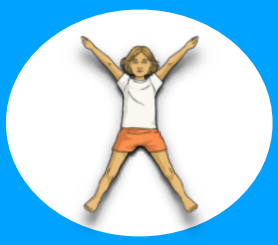
Vidéo support ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

ACTIVITÉ N°2

20 min

Séance de renforcement COMPLÈTE



Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

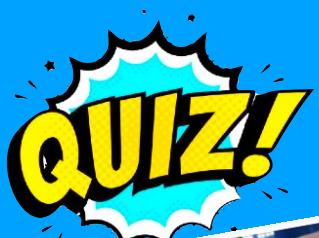
5 min

Un DÉFI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

Un QUIZ Vidéo



Vidéo support ICI

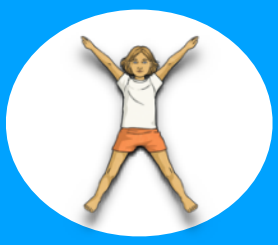
Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

ACTIVITÉ N°3

LAB FAB EXPERIENCE

20 min

Séance de renforcement COMPLÈTE



Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

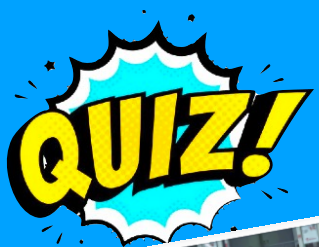
5 min

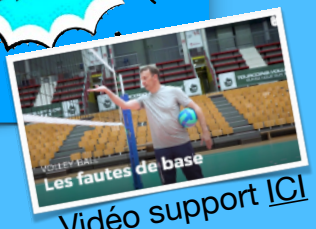
Un DÉFI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

Un QUIZ Vidéo





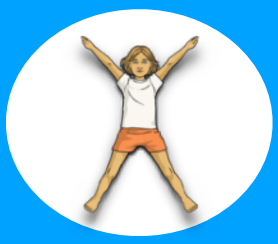
Vidéo support ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

ACTIVITÉ N°4

20 min

Séance de renforcement COMPLÈTE



Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

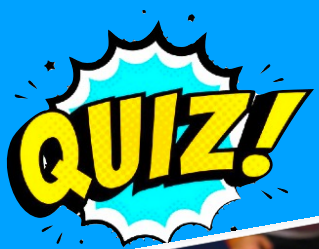
Un DÉFI

Vidéo d'aide ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

Un QUIZ Vidéo



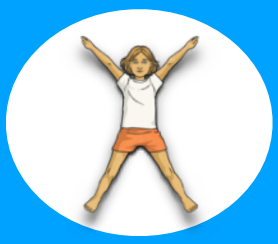
Vidéo support ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

ACTIVITÉ N°5

20 min

Séance de renforcement COMPLÈTE



Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

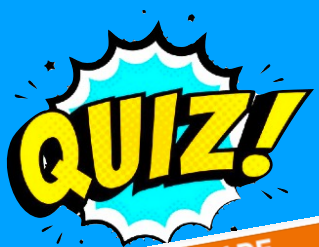
Un DÉFI

Vidéo d'aide ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

Un QUIZ Vidéo



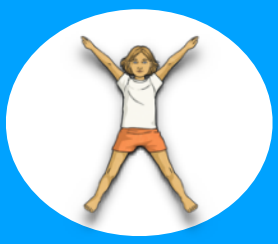
Vidéo support ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

ACTIVITÉ N°6

20 min

Séance de renforcement COMPLÈTE



Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

5 min

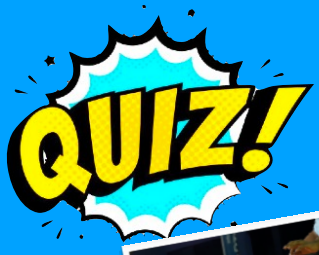
Un DÉFI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

Vidéo support ICI

5 min

Un QUIZ Vidéo



Vidéo support ICI

Clique sur la vidéo ci-dessus ou directement ICI

RETROUVEZ-NOUS SUR GLIDE

Application réalisée par

TEST MATOS

#MATÉRIEL HIGH TECH

#NUMÉRIQUE

#ENSEIGNEMENTMAISPASQUE

LAB FAB EXPERIENCE