

Les parcours MEMO

Ce document est élaboré grâce à la collaboration des CPD EPS du réseau national.

MOT AUX PARENTS

Dans le cadre de la continuité pédagogique et parce que « Bouger » est essentiel pour être en bonne santé, nous vous proposerons chaque semaine des jeux pour que les enfants pratiquent des activités physiques. Le lieu de pratique peut être la maison, la cour, la terrasse, le jardin -dans les conditions sanitaires préconisées par le gouvernement- et ne nécessite aucun matériel spécifique.

Il suffit de matérialiser le départ et le slalom avec des objets au choix disponibles dans la maison (manche à balai, bouteilles, etc.)

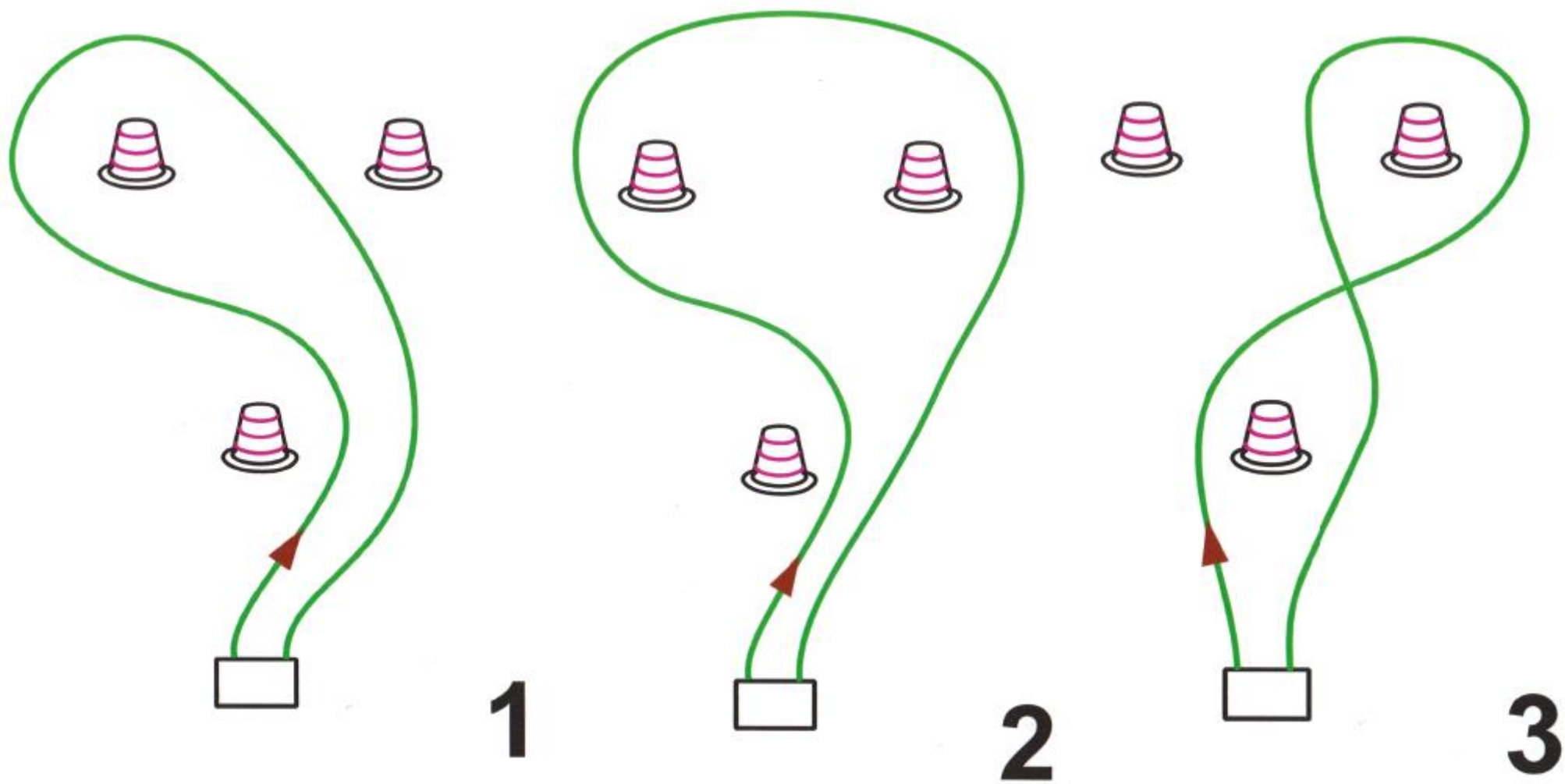
Temps consacré : 10 minutes chaque jour, en introduisant une variable à chaque fois

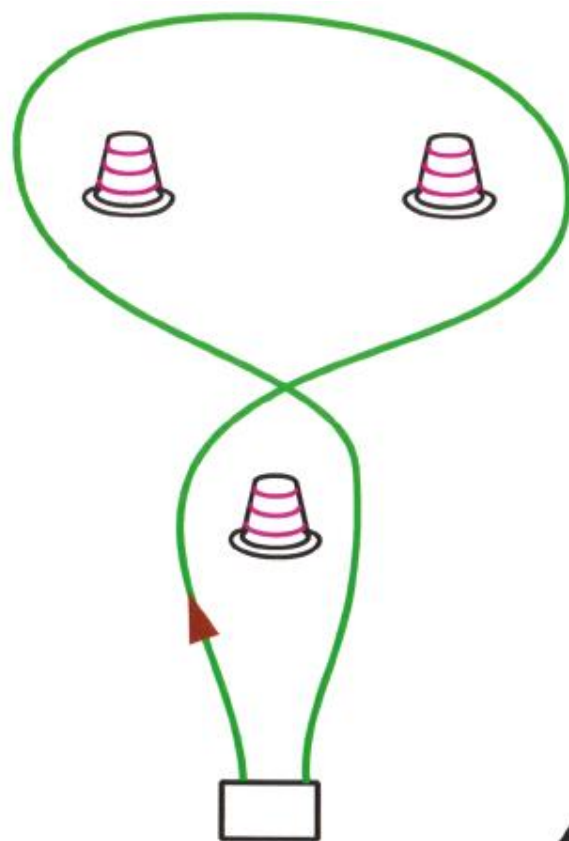
Descriptif : Voici 12 parcours évolutifs à réaliser en utilisant la progression suivante sur la semaine :

- Réaliser le parcours en gardant le tracé sous les yeux (lundi)
- Mémoriser le parcours et le réaliser (mardi)
- Tracer un parcours sur le modèle vierge et le réaliser. (mercredi)
- Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise.(jeudi)
- Faire en marchant, en courant, à 4 pattes, en reculant, en sautant, en rampant...(chaque jour)

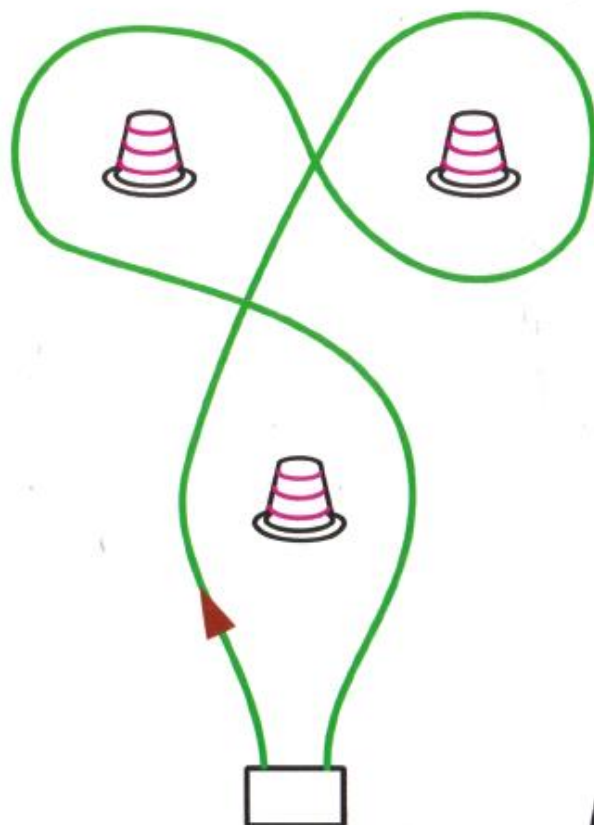
Voir les séances en vidéo

Lien internet : <https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/spip.php?article427&lang=fr>

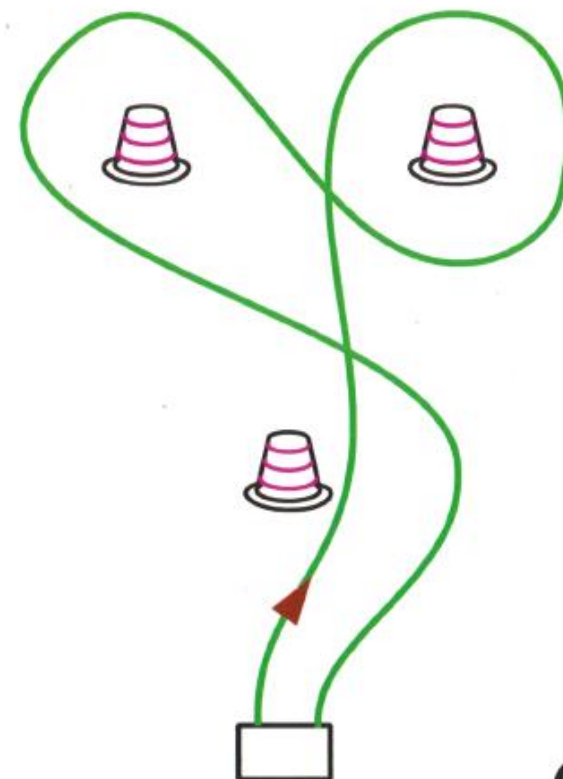




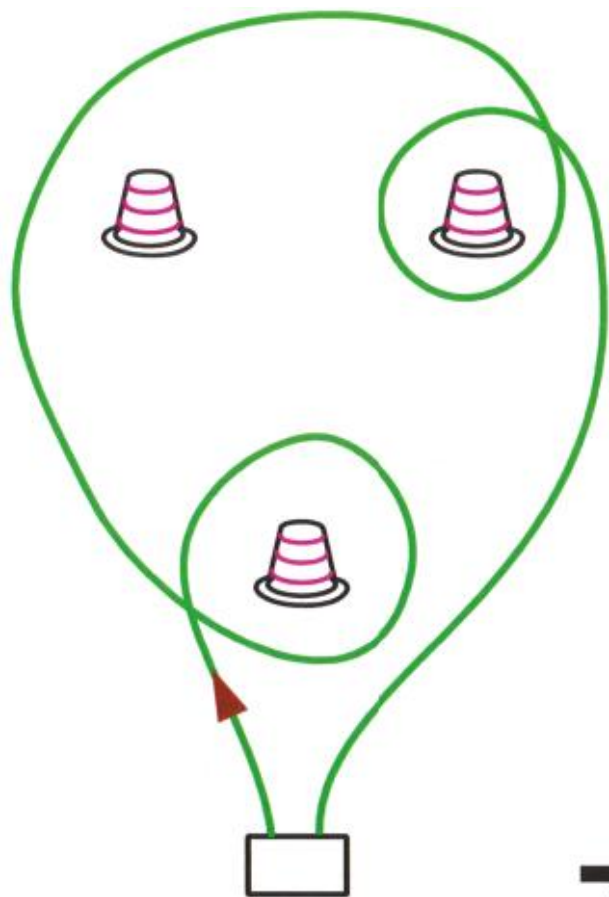
4



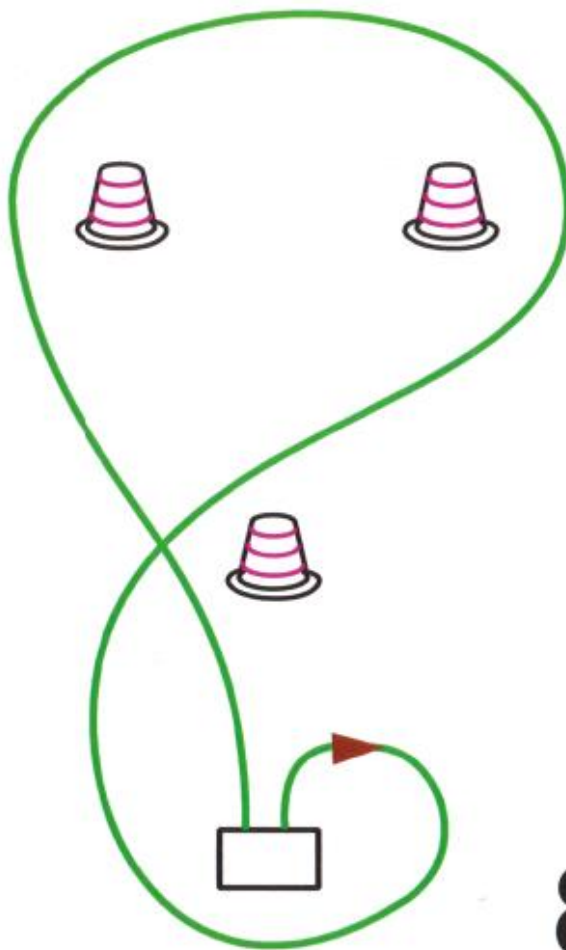
5



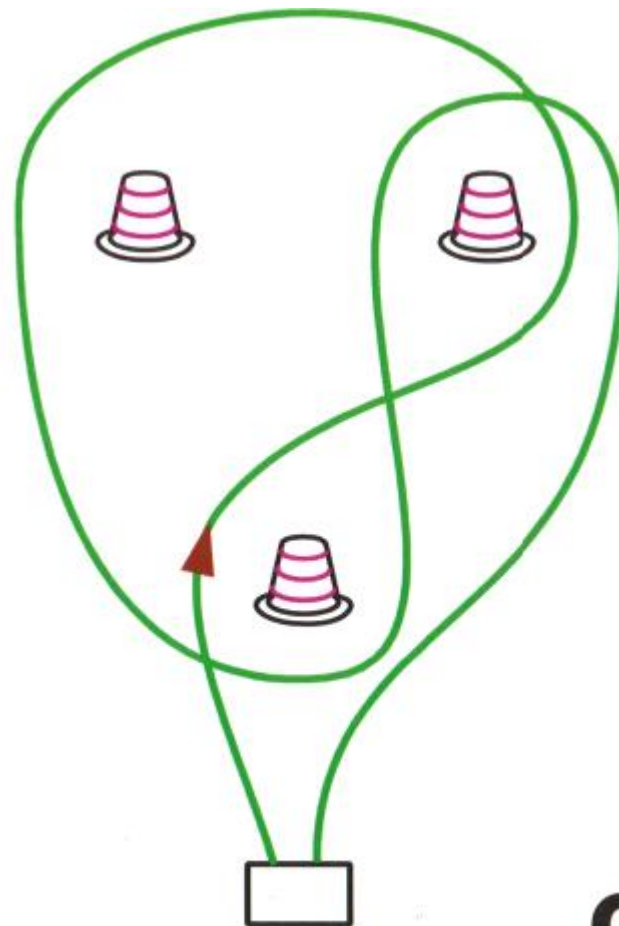
6



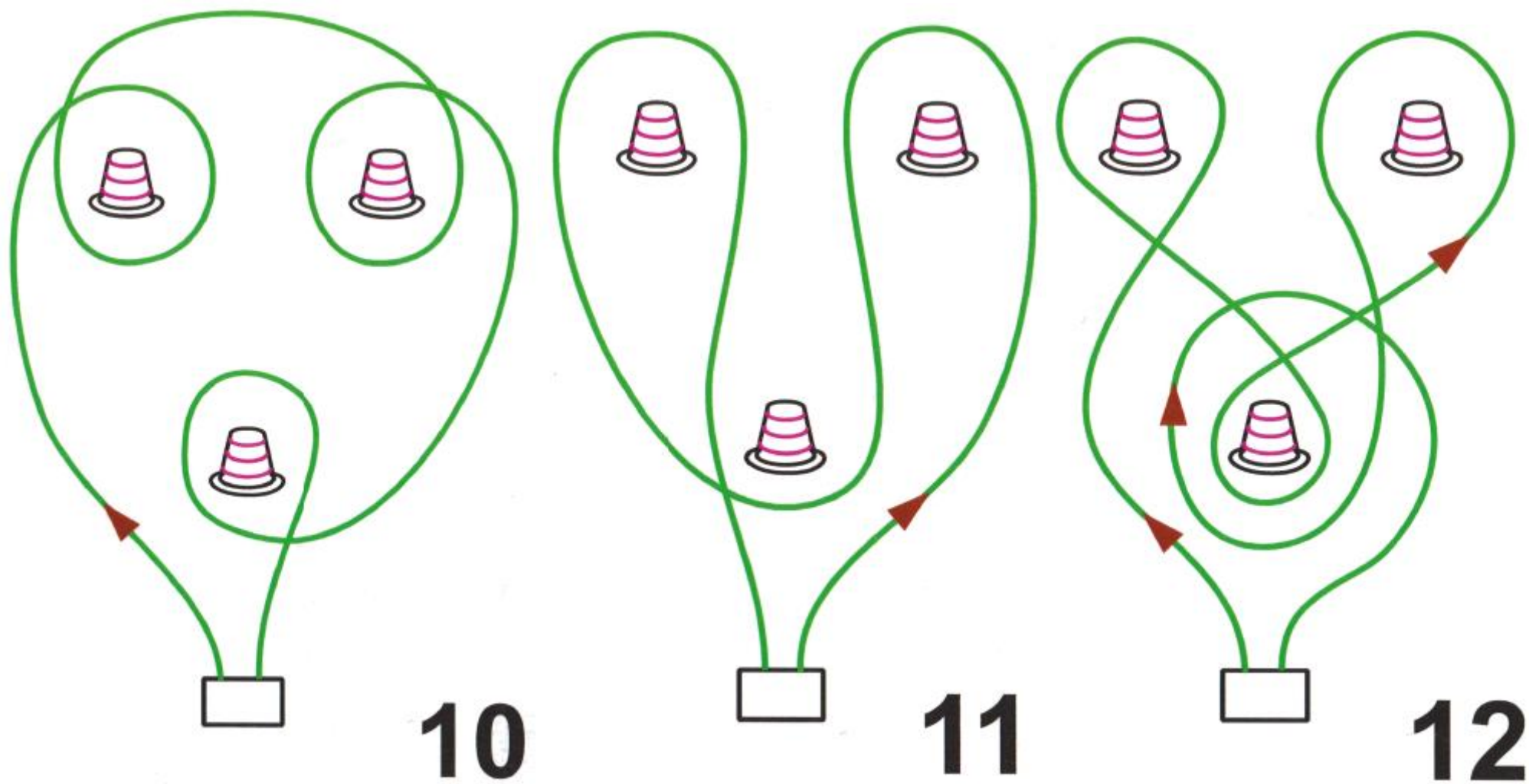
7



8



9



Invente et trace tes parcours :



Départ

Départ