




LA CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE Émissions éducatives

23 avril 2020

Niveau CYCLE 3



<p>DGEE - TOP CLASSE</p>	<p>Éducation physique et sportive : Athlétisme Durée : 7 min 16 Lien : https://youtu.be/j_lhdLft7uw</p>	<p><i>Résumé : Qu'est-ce que l'athlétisme ? Présentation d'une discipline sportive, qui est aussi un moyen simple, efficace et peu coûteux pour agir sur sa santé.</i></p>
<p><u>Domaine</u> : Éducation physique et sportive</p>	<p><u>Proposition d'activités</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Répondre à un quiz en ligne sur le thème du sport et plus particulièrement l'athlétisme 2 Pratiquer une activité sportive seul ou à plusieurs 	
<p>Je m'informe</p>		<p>Je pratique seul (avec un adulte) ou à plusieurs</p>
<p>L'Athlétisme est un sport universel : son origine remonte aux temps les plus anciens de l'humanité et il est pratiqué sur tous les continents. C'est le "sport-roi" des Jeux Olympiques. C'est au XVe siècle av. J.-C., en Égypte et en Crète, que l'on trouve les plus anciennes traces d'une activité athlétique. Dès les premiers Jeux olympiques modernes (1896, Athènes), l'athlétisme occupe une place importante.</p> <p>Avec l'aide d'un membre de la famille, faire des recherches documentaires dans les livres disponibles ou à l'aide du numérique pour répondre à un quiz accessible en ligne. Lien vers le quiz : https://www.quiziniere.com/#/Exercice/MARQ87</p> <p>Lorsque l'élève répondra au quiz il faudra qu'il conserve un code qui apparaîtra à la fin du quiz.</p> <p>Pour obtenir le corrigé de son quiz, il pourra aller à l'adresse : https://www.quiziniere.com/ Entrer dans l'espace apprenant en indiquant : → le code de l'exercice : mettre le code obtenu à la fin du QUIZ Un nouveau cadre apparaît à gauche du code de la copie → mettre le code de l'exercice : MARQ87 L'élève aura accès à sa copie corrigée avec les indications pour retrouver les réponses.</p>		<p> Nom de l'activité : Le Mini-Manège Athlé</p> <p>MATERIEL : Paires de chaussettes ; Panier ou bac à linge ; Un chronomètre (celui du smartphone).</p> <p>DISPOSITIF : Le jeu peut être proposé dans une ou plusieurs pièces du logement. Aménager un parcours avec différentes contraintes : slalomer, enjamber, avec une épreuve à chaque étape.</p> <p>BUT DE L'ACTIVITE : Réaliser un parcours avec des épreuves. Je me déplace sans courir entre les étapes. <i>Étape 1</i> : je tiens en équilibre sur une jambe. (Difficultés : 5s, 10s, 20s, les yeux fermés) <i>Étape 2</i> : je cours sur place. (Difficultés : 10s, 20s, 30s) <i>Étape 3</i> : je fais 10 sauts sur place en alternant pieds joints – pieds écartés. (Difficultés : vitesse des sauts) <i>Étape 4</i> : je lance 5 paires de chaussettes dans le panier. (Difficultés : j'éloigne le panier) <i>Étape 5</i> : je souffle, après une seule inspiration, le plus longtemps possible sur le bout de mes doigts.</p> <p>FORMES DE JEU : Évolutions : Je réalise 5 tours et je me chronomètre (ou pas). Je réalise un maximum de tours en 5 minutes. Je fais le parcours en relais.</p>

Surtout pratiquez du sport, c'est bon pour la santé du corps et de l'esprit « bien dans son corps ! bien dans sa tête ! SPORTEZ VOUS BIEN !