

La lettre de 30' APQ



AVRIL 2024

La Danse des Jeux : la danse

- Matériel : aucun
 - Consignes : écouter, regarder et suivre les consignes du chorégraphe
 - A toi de jouer !
- <https://dgxy.link/SOP2023>



Course avec le cerceau

- Matériel : cerceaux
- Consigne : Parcourir la rivière de cerceaux, de + en + espacés et de + en + grands, le plus vite possible.
- Variables : en courant, à cloche pied, à pieds joints



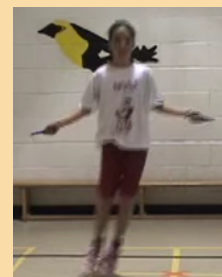
Tabata n°5

- Matériel : chaise, table
- Vidéo sur : <https://dgxy.link/Tabata5>



La corde à sauter 2 (le skieur)

- Matériel : 1 corde à sauter par élève
- Consigne : sauter sur le côté en alternant côté gauche puis côté droit
- Vidéo : <https://dgxy.link/cordeasauter4>



Le foulard 1

- Matériel : 1 foulard par élève
- Consigne : Lancer et rattraper un foulard d'une main et rattraper de l'autre. Jongler le plus longtemps possible avant que le foulard ne tombe sur le sol.



Mission EPS
Pôle Basse-Terre Sud
Eva ALIXE BALEN - Johanna BLANC - Christelle TORRENT