

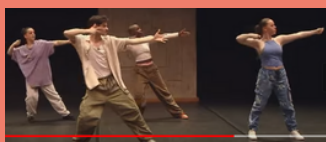
La lettre de 30' APQ

JANVIER 2024



La Danse des Jeux : le sport

- Matériel : aucun
 - Consignes : écouter, regarder et suivre les consignes du chorégraphe
 - A toi de jouer !
- <https://dgxy.link/DanseDesJeux3>



Course avec le cerceau

- Matériel : cerceaux
- Consigne : Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades en faisant rouler un cerceau.
- Variable :



Tabata en anglais

- Matériel : aucun
- Vidéo sur : <https://dgxy.link/tabataYouTube>



La corde à sauter 3 : l'écart avant

- Matériel : 1 corde à sauter par élève
- Consigne : sauter en alternant pied droit/pied gauche devant
- Vidéo : <https://dgxy.link/cordeasauter3>



Zumzum n°3

- Matériel : aucun
- Vidéo sur : <https://dgxy.link/Zumzum3>



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