

La lettre de 30' APQ



MARS 2024



La Danse des Jeux : tutoriel intégral

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

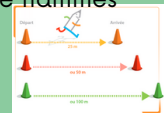


Défi 2024 mètres

- But du jeu : Réaliser au sein de l'école le plus de fois 2024 mètres en variant les modes de déplacement.
- Organisation : 1 seul parcours est matérialisé dans la cour. Sa forme n'a pas d'importance. Il peut mesurer 25 m, 50 m ou 100 m. Il est constitué d'un départ et d'une arrivée. 1 sens de circulation unique est déterminé.

Consignes :

1. Chaque participant est libre d'emprunter le parcours autant de fois qu'il veut. Il choisit son mode et sa vitesse de déplacement.
2. Dès qu'un participant franchit la ligne d'arrivée, il vient colorier une flamme sur le collecteur de flammes



Défi Breaking

- Matériel : cartes postures, posters, playlist (voir QRcodes)
- Organisation :
 1. Les élèves choisissent 4 cartes, une par famille.
 2. Individuellement ou à deux, les enfants vont s'entraîner à reproduire la figure puis vont chercher comment passer d'une figure à l'autre en trouvant un élément de liaison.
- Consigne : démarre dans une pose stylée de ton choix ou en référence au poster puis interprète sa chorégraphie avec les figures retenues sur une musique choisie.



Para athlétisme : lancer

- Objectifs : Développer les habilités motrices pour lancer. Adapter son geste aux différentes situations. Doser ses actions.
- Matériel : chaise, balles, cerceau
- Consigne : Assis sur une chaise (chaise maintenue), lancer et viser une cible horizontale/à plat. Lancer le ballon dans un cerceau.
- Variante : Même exercice, lancer et viser une cible verticale, en tenant un cerceau à la hauteur des bras de l'enfant. Varier les distances.

Para athlétisme : courir (guideur/guidé)

Objectif : Sur une courte distance, en binôme, courir vite et en continue pour terminer sa course.

Dispositif : couloirs matérialisés

Consignes : les binômes courent en se tenant par le lien, les yeux ouverts puis avec les yeux bandés.

Parir au 1er coup de sifflet. Atteindre la zone d'arrivée puis au 2e coup de sifflet, les binômes décèlent.



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