



Continuité pédagogique en EPS

**Propositions d'activités pour maintenir
une activité physique à la maison**




Voici quelques propositions pour :

- **maintenir une activité physique** lors de la classe à la maison,
- effectuer des **pauses actives**
- **jouer et bouger** lors des temps de récréation



À l'USEP, l'athlé ça se vie! **ATHLÉ**
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM et COM, des enfants, comme toi, vont relever le défi « récré-athlé » lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

Défi « récré athlé » : le saut en croix - Regarde la vidéo 



https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_modedemploi-1.pdf



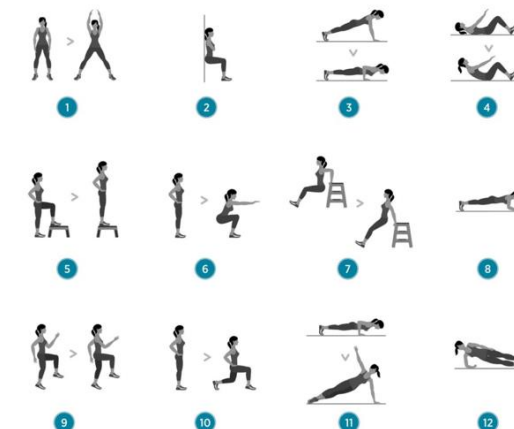

FICHE DE JEUX
*Jeux d'antan,
jeux d'enfants*



<https://usep.org/index.php/2017/02/06/jeuxtrad/>

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS: « LA SÉANCE DE 7 MINUTES À DOMICILE »

La séance de 7 minutes: les 12 exercices



<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

Et participez au « Lets' move » challenge

DEFI



Ecoutez la chanson, regardez la vidéo et : **Move your body !**

<https://www.youtube.com/watch?v=mYP4MgxDV2U>

Tâche d'écoute : repérez les mots et expressions de la chanson. Numérotez dans l'ordre de la chanson.

