



S

MOIS : Décembre 2021

Nous vous proposons une activité pouvant se réaliser en classe, en faisant appel aux propositions des élèves pour créer des mouvements et des enchaînements.

La référence est connue : « le jeu de Jacques a dit... »

Matériel : Pas de matériel (ou dépend des consignes), juste un espace permettant d'effectuer en toute sécurité les gestes demandés.

Déroulement : Obéir à des consignes orales, imiter l'enseignant ou un élève meneur : par exemple ouvrir les mains, lever les bras, frotter le dessus des mains, écarter les doigts, plier 3 doigts, lever le pied droit, poser les mains sur la tête, marcher sur place, courir sur place, courir sur place en levant les genoux....

Variable : Réaliser un enchaînement dans différentes positions debout / assis/ allongé.

Challenge : Pourrez-vous créer un même enchaînement de 3'30 réalisable en classe, à l'extérieur et en se déplaçant ?

Pourrez-vous réaliser ces enchaînements (en classe, à l'extérieur sur place, puis en se déplaçant) 3 fois dans la journée pour réussir le challenge de 2024 ?

L'enseignant a-t-il réussi à participer avec ses élèves ?

Est-ce que vous réussirez à faire ces enchaînements à la maison les mercredis et le weekend ?

Vous pouvez filmer votre enchaînement ou en proposer le contenu en le renvoyant sur la boîte mail du challenge : ce.i59eps@ac-lille.fr

L'activité est issue de l'ouvrage "Pratiques corporelles de bien être, pour mieux apprendre, pour mieux gérer sa classe" édité aux Éditions Revue EPS, vous pouvez consulter ce livre auprès de vos CPC en charge du dossier EPS