



Sauras-tu relever le défi ?



MOIS : JANVIER 2022

La pause active est une courte période d'activité physique qui répond au besoin naturel de bouger des enfants. Elle peut être mise en place à tout moment, notamment dans la classe, pendant les périodes de transition. Elle contribue à l'amélioration de l'attention et de la concentration des élèves et au développement de saines habitudes de vie.

Le challenge proposé ce mois-ci est une pause active autour de la danse.

Challenge pour l'élève : es-tu capable de reproduire les gestes effectués sur ces deux vidéos 5 fois par jour, pour atteindre les 30 minutes quotidiennes (2024 secondes) ?

<https://www.youtube.com/watch?v=XJhMIKqcww0>

<https://www.youtube.com/watch?v=4jKNz06Td8A>

Challenges pour l'enseignant :

- Réaliser la danse avec les élèves
- Envoyer une vidéo ou une photo de la classe en train de danser lors de la pause active à l'adresse suivante :

Ce.i59eps@ac-lille.fr

Pour rappel : les 30 minutes d'activité physique quotidienne sont à programmer les jours où l'EPS n'est pas inscrit à l'emploi du temps.