

Cahier d'Activité Physique

Discipline : Education Physique et Sportive



Été 2020
Académie de Lille

L'académie de Lille met à la disposition, des élèves et des familles, des cahiers de soutien pour chaque niveau de collège et la classe de seconde et ce pour la quasi-totalité des disciplines.

Ils ont vocation à repréciser les attendus de chaque discipline, quelle que soit la classe et à vous proposer des révisions, des exercices et des activités ludiques.

Ils ont été conçus de sorte à permettre un travail en parfaite autonomie, en respectant les programmes officiels et en apportant un éclairage spécifique sur des points considérés comme essentiels.

Avant de vous lancer dans la réalisation de ces activités, ces quelques conseils peuvent vous aider :

- Programmez chaque jour, si cela vous est possible une séance de travail d'une durée d'une heure environ ;
- Travaillez toutes les disciplines en établissant un emploi du temps journalier ;
- Relisez dans vos cours ou sur internet la leçon qui se reporte aux activités proposées.
- Lisez bien chaque consigne avant de réaliser l'activité et cherchez le cas échéant le vocabulaire inconnu ;
- Exercez-vous à reformuler la consigne pour vous assurer de la bonne compréhension du travail à faire si besoin ;
- Vérifiez les réponses une fois les exercices terminés et éventuellement refaites les activités le lendemain si trop d'erreurs ont été constatées ; NB : presque toutes les réponses aux activités sont regroupées en fin de document.
- En complément, vous pouvez relire dans votre manuel scolaire ou votre cahier de cours, voire sur internet, la leçon correspondant à l'activité.

Nous vous souhaitons de prendre du plaisir dans la réalisation des activités proposées et une excellente année scolaire 2020-2021.

Cahier d'activité physique

L'activité physique est essentielle pour viser des objectifs de SANTÉ et de BIEN-ÊTRE physique, mental et social.

En classe, les séances d'EPS vous permettent de construire progressivement un équilibre et d'apprendre à mieux vous connaître.

Ce cahier vous propose des EXEMPLES DE PRATIQUES PHYSIQUES que vous pourrez planifier seul, en famille ou entre amis, il vous aidera à passer des vacances actives.

<https://view.genial.ly/5eee19123c040a0d133ec969/presentation-cahier-de-vacances-eps-lille>

Vous pourrez retrouver parmi les activités proposées dans ce cahier :

- Des activités pour SE DÉTENDRE
- Des activités pour SE DÉPENSER
- Des activités pour S'AMUSER

Une balade en famille, un jeu de raquettes ou encore un moment de lecture peuvent tout à fait compléter ces propositions. Vous pourrez aussi en adapter l'intensité : faible, moyenne ou intense.

Dormir, bien manger, voir des amis, garder des horaires réguliers font aussi partie des bonnes pratiques pour être en forme à la rentrée. L'enjeu est de profiter de ses vacances pour « se ressourcer ».

Tout au long de cette période, nous vous conseillons de tenir « l'agenda physique de vos vacances » pour prévoir et garder en mémoire votre activité au gré de vos préférences et de vos envies. Certaines applications peuvent vous accompagner.

Rappelons que le respect des principes de sécurité et des règles sanitaires en vigueur reste incontournable

UN principe : un peu tous les jours vaut mieux que beaucoup une seule fois

UN enjeu : vivre des émotions positives

TROIS thèmes

De MULTIPLES activités

<https://view.genial.ly/5eee19123c040a0d133ec969/presentation-cahier-de-vacances-eps-lille>

Sous ce lien vous trouverez des fiches pour « garder une trace » de votre activité physique durant les vacances grâce à des fiches de relevés hebdomadaires.

Vous trouverez également des activités dans les registres « se détendre », « se dépenser », « s’amuser » desquels vous pouvez vous inspirer selon vos goûts et vos motivations.

Toute autre activité physique peut parfaitement trouver aussi sa place. Vous pourrez ainsi enrichir une boîte à idée. Quelques exemples :

- Des activités pour se détendre

Se balader dans la campagne ou en forêt, consacrer un moment à la lecture, faire un jeu de société, aller à la rencontre d’autres personnes (au city stade par exemple), ...

- Des activités pour se dépenser

Jouer au ballon seul ou en famille, faire une partie de tennis de table, aller courir, faire du vélo ou de la trottinette ou du roller, faire du saut à la corde, danser, ...

- Des activités pour jouer

Faire une partie de molky, de pétanque, de jeux traditionnels, ou encore participer à des tournois, ...

Vous pourrez également trouver des informations et activités sur le site « manger-bouger.fr »

<https://www.mangerbouger.fr/>

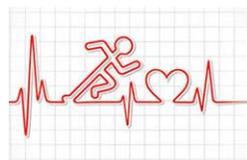
Bonnes vacances

Afin de garder une trace des activités physiques menées durant les vacances renseigne le tableau suivant.

Il est à remplir pour chaque semaine.

N'hésite pas à le présenter à ton professeur d'EPS à la rentrée !!!!!

Semaine : du _____ au _____

| |  |  |  |  |  |
|----------|---|---|---|---|---|
| | Ce que j'ai envie de faire ? | Ce que je prévois de faire ? | Ce que j'ai fait ? | Avec qui ? | Ce que j'ai ressenti |
| Lundi | | | | | |
| Mardi | | | | | |
| Mercredi | | | | | |
| Jeudi | | | | | |
| Vendredi | | | | | |
| Samedi | | | | | |
| Dimanche | | | | | |

BOITE A IDEES

| | | | | | | | |
|-------------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|-----------|------------|
| Se dépenser | Courir | Jouer au foot | Fatigant | Soif | molky | Amis | Stretching |
| S'amuser | Faire du vélo | Se reposer | Courbatures | yoga | marche | Famille | Epuisé |
| Se détendre | Nager | Danser | Essoufflement | Difficile | Se relaxer | Jonglerie | Content |