

Les enfants du 93 bougent pour les JOP !

Dans le cadre des 30 minutes d'activité physique quotidienne et en complément du projet départemental "**Les enfants du 93 font leurs jeux**", la mission 93 vous propose des ressources pour vous accompagner à la mise en œuvre des 30 minutes d'APQ tout au long de cette année olympique et paralympique.



30 minutes d'APQ

Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au **bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre.**

L'OMS recommande :

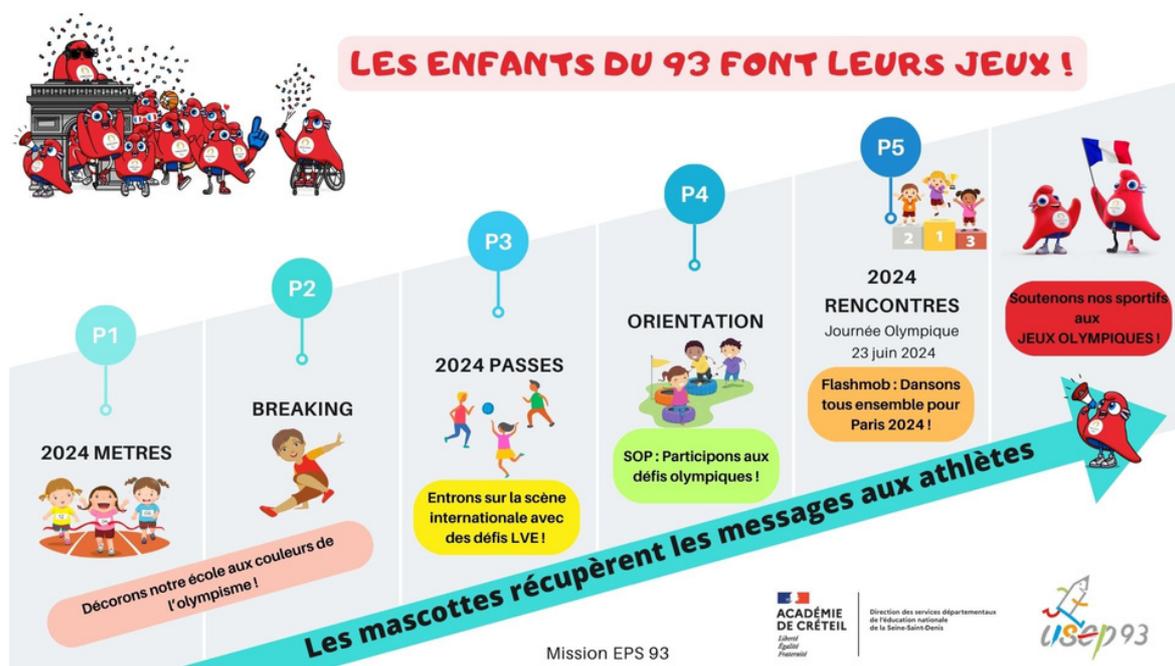
- de **2 à 5 ans, 3h00 d'activités physiques quotidiennes ;**
- pour les **6/17 ans, au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée** est requise.

Distinct de l'enseignement de l' EPS, ce dispositif varie dans ses formes et peut s'adapter au contexte de chaque école.

Ces 30 minutes d'APQ peuvent être **fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires.**

L'objectif étant d'amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Les enfants du 93 bougent pour les JOP !



Pour chaque période de défis et en complément des séquences d'apprentissage en EPS, nous vous proposons de mettre en œuvre des défis 30 minutes APQ pour que les élèves puissent bouger tous les jours.

Les défis 30 minutes pourront se réaliser :

- sur le **temps de classe** ;
- sur le **temps des récréations** ;
- sur les **temps périscolaires** ;
- **encadrés par les enseignants ou en autonomie par les élèves.**

Les supports pédagogiques proposés pour ces défis sont les ressources élaborées par l'Académie de Créteil, l'USEP et les fédérations sportives.

Libre à chaque classe d'inventer, d'imaginer d'autres défis 30 minutes que vous pourrez partager à votre CPC EPS ou en charge du dossier EPS.



Les enfants du 93 bougent pour les JOP !

1 Période 1 : 2024 METRES

Fiches "COURIR"



2 Période 2 : BREAKING DANCE

Fiches "DANSER"



3 Période 3 : 2024 PASSES

Fiches "jouer au HANDBALL"



Fiches "jouer au RUGBY"



4 Période 4 : ORIENTATION

Fiches "USEP"



5 Période 5 : L'APQ CHALLENGE

Organiser dans son école des défis 30 minutes APQ entre les classes de même cycle à partir des fiches :



"SAUTER"



"HOCKEY"

"LANCER"



Créées par les Fédérations Françaises de Hockey sur Glace, de Hockey et de Roller et Skateboard