

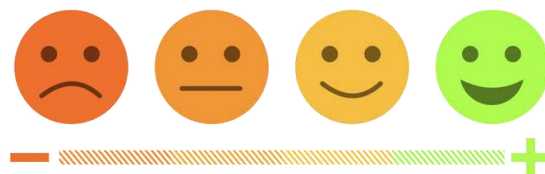
académie
Nantes

direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Maine-et-Loire



Gardons la santé

pendant le déconfinement !



Ce livret m'appartient

Je m'appelle :

Je suis en classe de :

Mon école s'appelle :

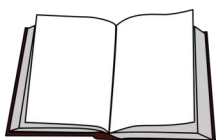
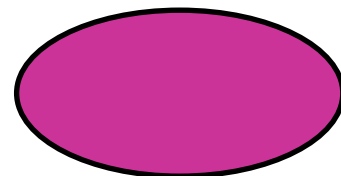
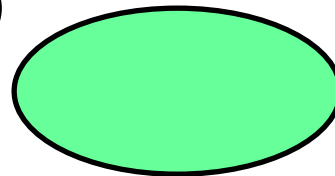
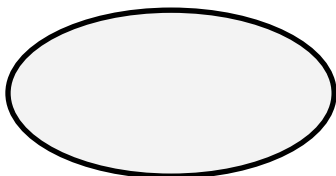
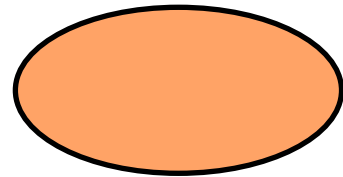
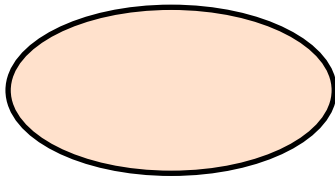
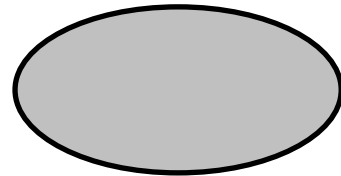
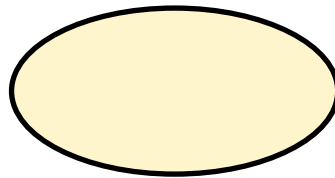
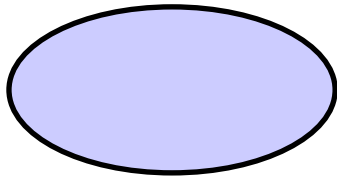
Mon enseignant(e) s'appelle :

J'habite à :



J'aime bouger

- Je vais à l'école à pied ou à vélo
- Je monte les escaliers
- Je joue dans la cour de récréation
- Je me promène avec mes amis et/ou ma famille
- J'aide mes parents à faire le ménage
- Je jardine
- Je me balade en vélo
- J'aime jouer dehors

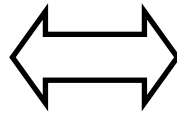
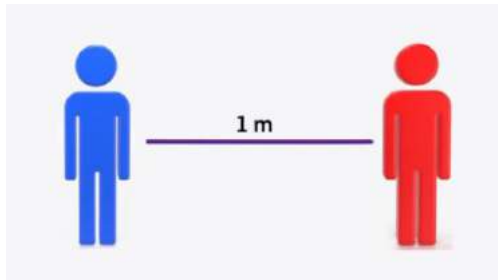




Je me dessine dans ma classe avec mes camarades (tu peux dessiner les tables, les chaises, etc.... écrire le prénom des autres élèves).

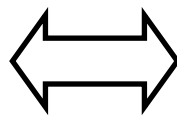
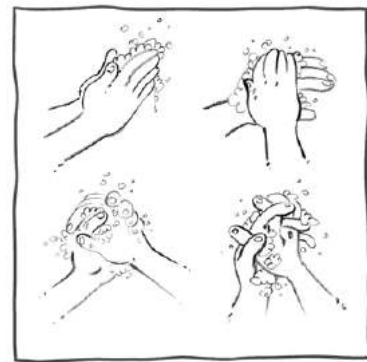
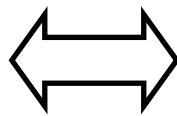
Consignes

Pour le déconfinement à l'école



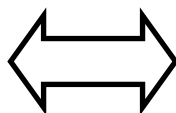
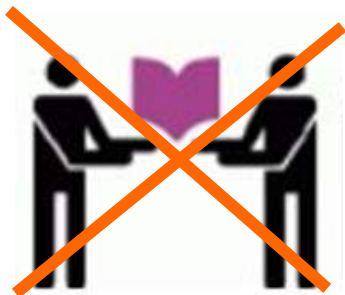
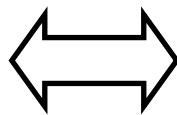
Il faut toujours garder
1 mètre de distance
avec toutes les
personnes présentes.

Il faut se laver les
mains régulièrement
pendant au moins 30
secondes.



Il faut protéger les
autres lorsque
j'éternue, en mettant
mon coude devant ma
bouche.

J'utilise un mouchoir
en papier jetable
lorsque je me mouche
ou lorsque j'éternue.



Je ne peux pas prêter
de matériel. Crayons,
jouets, etc...

**Colorie la date de ta rentrée à l'école.
Colorie les jours où tu seras à l'école d'une couleur
et ceux où tu seras à la maison d'une autre.**

MAI 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUIN 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUILLET 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mon cahier des défis

Tu vas pouvoir dans ce carnet noter, parmi les défis que tu auras réalisés en EPS à l'école ou pendant tes loisirs à la maison, ceux qui te plaisent le plus.

1 Des défis individuels à réaliser

2 Des activités de bien être ludiques et sans contact

3 La danse : une activité culturelle à découvrir seul(e) et à partager avec le CNDC d'Angers

4 Bouger à la maison : Une pratique physique et les sorties en famille



1

**Dans les parcours à réaliser en EPS à l'école,
tu vas découvrir des activités à pratiquer seul(e) .
Quelles sont celles que tu préfères ?**

Dessine et/ou décris une activité

Dessine et/ou décris une activité

Dessine et/ou décris une activité

Dessine et/ou décris une activité

2

**Dans les activités de bien être ludiques et sans contact
pratiquées à l'école,
tu vas découvrir des activités de relaxation et des rituels.
Quelles sont celles que tu préfères ?**



Dessine et/ou décris une activité de relaxation



Dessine et/ou décris une activité de relaxation



Dessine et/ou décris un rituel



Dessine et/ou décris un rituel



Dessine et/ou décris une posture de yoga



Dessine et/ou décris une posture de yoga



3

Dans les activités de danse que tu vas pratiquer seul(e) et partager avec le CNDC d'Angers ou avec Tadaam

<https://www.numeridanse.tv/tadaam>

tu vas découvrir des activités artistiques.

Quelles sont celles que tu préfères ?

Dessine et/ou décris une danse



Dessine et/ou décris une danse



2

**Dans les activités pratiquées à la maison,
tu as découvert de nouveaux jeux.
Quel est celui que tu préfères ?**

Dessine et/ou décris une activité ou un jeu



Je mesure :
Je pèse :
Ma pointure :



Lorsque
je fais un pas, cela
équivalent à cm.

Lorsque je marche 1 minute,
cela équivalent à mètres.

Le « Daily mile » pendant la récréation

Chaque jour pendant la récréation, je peux estimer la distance que j'ai parcourue en marchant (je connais la longueur de la cour et sa largeur environ). En additionnant les distances de chaque élève, on peut comptabiliser les kilomètres effectués chaque semaine par l'ensemble de la classe.

Jusqu'où pourrions-nous aller ? Angers, Nantes, ...