

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

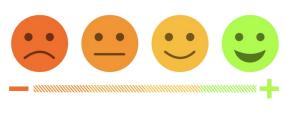


Sante

et confinement









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 O Je monte les escaliers O

Je joue dans la cour de récréation **O**

Je me promène avec mes amis et/ou ma famille **O**

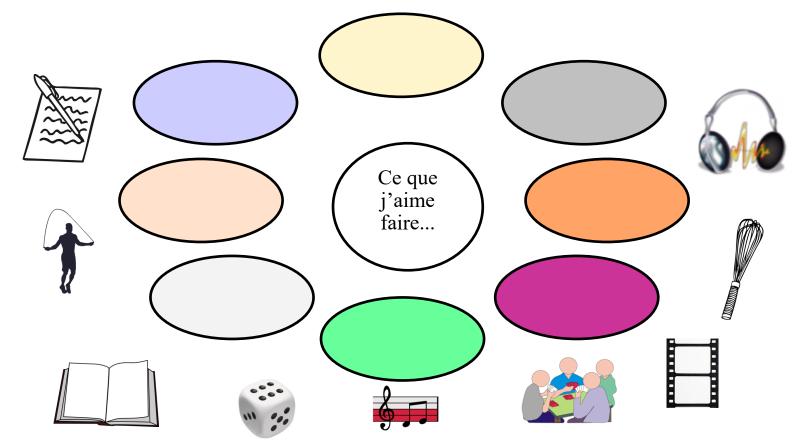
J'aide mes parents à faire le ménage O

🕰 Je jardine 🔾

Je me balade en vélo 🔾

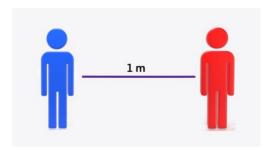
J'aime jouer dehors O





Je me dessine en train de faire mon activité préférée

Consignes Pour le confinement 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 dois garder mon masque sauf pendant l'activité physique.

Colorie les jours où tu as EPS à l'école d'une couleur et ceux où tu bouges à la maison d'une autre.

Novembre 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						

Décembre 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			

Janvier 2021						
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



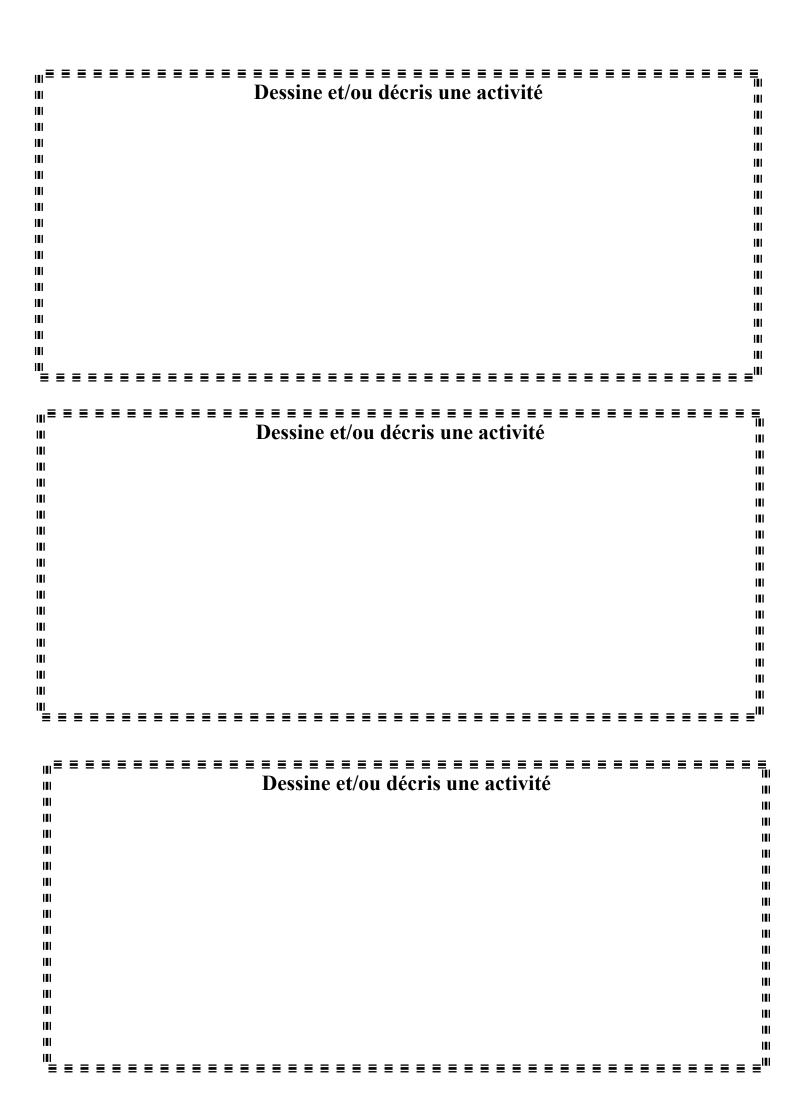






 Dans les défis à réaliser en EPS à l'école, tu vas découvrir des activités. Quelles sont celles que tu préfères ?

Dessine et/ou décris une activité





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 ?

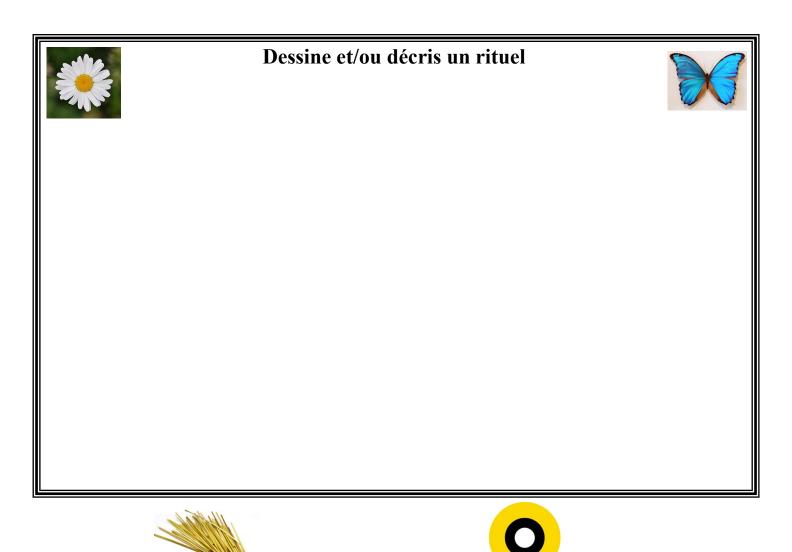
Dessine et/ou décris une activité de relaxation

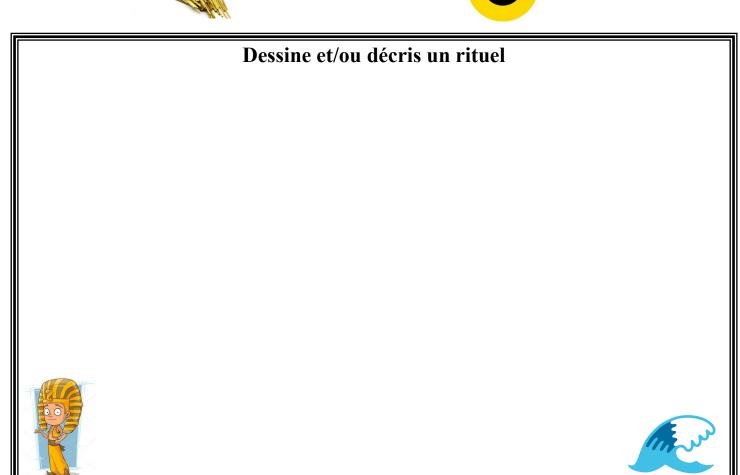


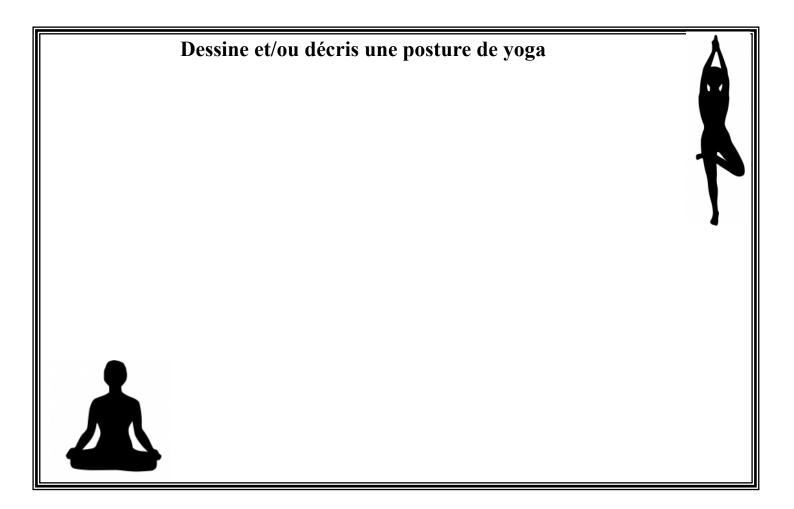


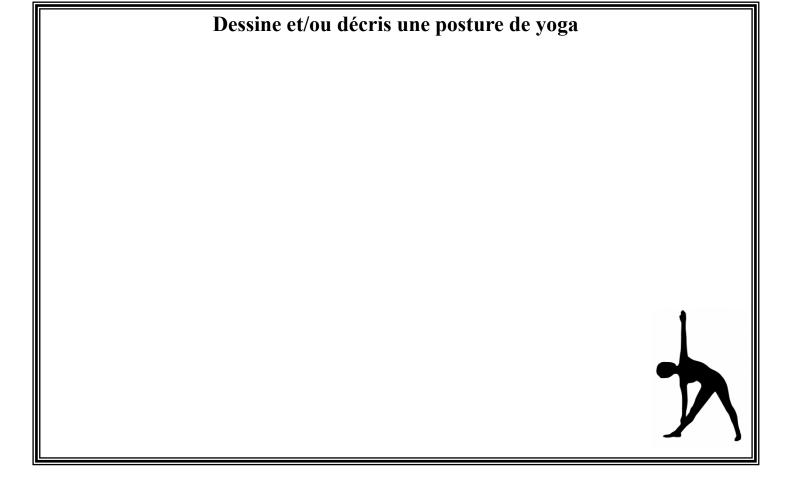
Dessine et/ou décris une activité de relaxation











Dans les activités de danse que tu vas pratiquer 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







Dans les activités pratiquées à la maison, tu as peut-être 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 équivaut à cm.

Lorsque je marche 1 minute, cela équivaut 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 pourrons-nous aller? Angers, Nantes, ...