

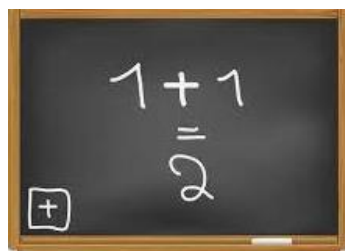
# Défis seinomarins 30' APQ n° : 2

## « BOUGEZ EN Décembre 2024 »



### PAUSE ACTIVE

#### BOUGE TON CALCUL !



3 résultats de calcul sont écrits au tableau.

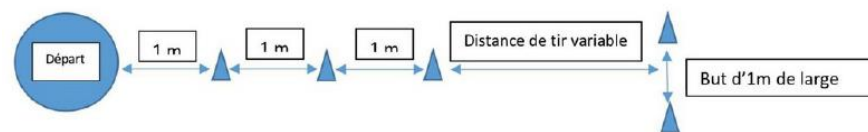
**Consignes :**

- Associe à chaque résultat un mouvement : sauter, s'accroupir ou tenir sur un pied.
- L'enseignant donne un calcul dont le résultat est présent au tableau, les élèves font le mouvement convenu.

**Exemple :** les résultats écrits au tableau sont les suivants : 35 ( on saute ) / 70 ( on s'accroupit ) / 12 ( on tient sur 1 pied )  
L'enseignant donne le calcul suivant 30+5 ou 7x5 et attend des élèves la bonne posture.  
Etc....

### RÉCRÉATION

#### LE HOCKEY BALAI



**Matériel nécessaire :** une petite balle par équipe, un balai par équipe et des plots

2 ou 3 équipes s'affrontent sous forme de relais.

**Consignes :**

- Depuis la zone de départ, conduis ta balle avec ton balai jusqu'à la zone de tir (située à 5 mètres suivant la place dont vous disposez) en réalisant le slalom (Cf schéma ci-dessus).
- Puis frappe dans la balle avec ton balai pour l'envoyer dans le but.
- Va récupérer ta balle, retourne au point de départ sans gêner tes camarades, donne à ton coéquipier qui va commencer son parcours.
- Le relais se termine quand le dernier joueur est revenu au point de départ.

**Objectif** est de marquer le plus grand nombre de buts.

Le jeu s'arrête dès que le dernier coureur est passé.

# À VOS MARQUES, PRÊTS ... BOUGEZ !

Karine DAVESNE, conseillère pédagogique départementale en EPS, référente du dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne en Seine-Maritime et les membres de la mission EPS 76