

30 MINUTES D'ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Textes ?	Circulaire sport et éducation du 23 juin 2021 : « La pratique physique régulière doit être favorisée dans l'ensemble des espaces et les temps scolaires, avec et au-delà de l'EPS... »
Constat ?	La sédentarité progresse régulièrement chez les jeunes.
Pourquoi?	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer une activité physique quotidienne contribue à la santé et au bien-être de l'élève, conditions fondamentales pour bien apprendre. - Évacuer les tensions lui permet d'être plus disponible pour les apprentissages, plus concentré et attentif tout au long de la journée.
Qui ?	Les élèves des écoles maternelles et élémentaires
Par qui ?	<ul style="list-style-type: none"> - Les enseignants - Les élèves en autonomie - Le personnel de l'interclasse
Quand ?	<p>En complément de l'EPS, en priorité les jours où cette dernière n'est pas programmée.</p> <p>Plusieurs moments possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temps de classe - Récréations - Pause méridienne
Combien de temps ?	<p>30 minutes qui peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires :</p> <p>1 X 30 min / 2 X 15 min / 3 X 10 min / ...</p>
Où ?	<ul style="list-style-type: none"> - Classe - Cour de l'école, préau - Salle de motricité - Installation à proximité (plateau sportif, gymnase, ...)
Quelle tenue ?	Une tenue sportive n'est pas nécessaire.
Communication ?	Le projet 30 min APQ doit être présenté lors du conseil d'école.
Des idées d'activité ?	<p>https://urlz.fr/jqvF</p> <p>https://urlz.fr/jqvQ</p> <p>https://urlz.fr/jqvI</p>