Une image contenant dessin, horloge

Description générée automatiquement

DOSSIER

5-8H

Une image contenant carte, homme, eau, volant

Description générée automatiquement

ON SE BOUGE À LA MAISON

Par l’équipe des MEPS de la Ville de Fribourg

Chère élève,

Cher élève,

La période que tu traverses actuellement est très particulière et tu dois respecter certaines recommandations ou restrictions pour le bien de tous. Ainsi, tu ne peux plus aller à l’école et tu dois apprendre à gérer, avec l’aide précieuse de tes parents, l’enseignement à distance. Tu ne peux également plus aller jouer dehors avec ta "bande" de copains ou copines, te retrouvant par conséquent "coincé(-e)" chez toi à faire tes devoirs, lire, dessiner, jouer ou regarder la télévision. Mais voici une bonne nouvelle ! L’équipe des MEPS de la Ville de Fribourg t’a préparé un plan d’activités physiques que tu peux réaliser chez toi, **seul(-e) ou avec tes frères et sœurs ou tes parents !** Elles te permettront de bouger et de te changer les idées une fois par jour (ou plus si tu en as envie). Tu recevras chaque semaine, par ta ou ton titulaire de classe, un nouveau plan qu’il te suffit de suivre jour après jour.

En espérant que tu prendras le temps de faire ces exercices et en te souhaitant bon courage pour les semaines spéciales à venir.

Au plaisir de te revoir

Toute l’équipe des MEPS

L’activité de cette semaine se résume en un jeu de l’oie que tu réaliseras chaque jour (du lundi au vendredi). Tu pourras ainsi observer les progrès que tu auras fait à force de répéter certains exercices. Tu trouveras ci-dessous :

* le jeu de l’oie
* ton journal de bord à remplir durant le jeu.

Règles du jeu :

1. effectue chaque exercice durant 1 minute sans t’arrêter, en le faisant le mieux possible
2. choisis une musique qui te plaît pour t’accompagner ou prends un chronomètre
3. fais l’ exercice en dynamique, ce qui veut dire en mouvement continu. Si tu veux varier, certains exercices peuvent être effectués comme un étirement.
4. chaque jour, n’hésite pas à refaire ce jeu à plusieurs reprises (1 colonne par partie) afin que tu fasses 20 exercices par jour = 20 minutes d’activité physique/jour
5. mets une croix dans la case correspondante chaque fois que tu as fait un exercice. Tu peux aussi écrire combien de fois tu as effectué les mouvements par exercice puis observer tes progrès au fur et à mesure de tes répétitions.

Matériel :

1 pion par joueur, 1 dé, papier WC, corde à sauter (si aucune à disposition, sauter sur place avec le corps droit).

**Allez GO ;-)**

**Jeu de l’oie : Education physique et sportive (EPS)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Départ   🞆🟋  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 10.02.30.png | **1** Pantin  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.02.19.png | | | **2** Jumping – Squats  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Jump-squatt.png | | | | | **3** Sauter par-dessus papier WC  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 08.44.09.png | | | | | | |
|  | | | | | | | | | **4** Position squat : toucher coude-genou Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Squatt latéral.png | | | | | | |
| Attention : garder la distance de 2 m entre chaque joueur et bien se laver les mains avant et après chaque partie | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
| **8** Sur le dos – lever bassin  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.19.png | **7** Abdos :ventre serré&expirationMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.09.png | | | **6** Quatre pattes – dos droit Plier jambe latéralement  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.01.png « Pipi » | | | | | | | **5** Lever du bassin  (fesses serrés)Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.07.53.png | | | | |
| **9** Balancier D&GMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.26.png |  | |  | |  | |  | | | |  | | |  |  |
|  | | |  | | **30** Arrivée: BRAVO Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-11 à 14.48.51.png  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Relaxation.pngRelaxation | | | | |
| **10** Toucher chevilles D & GMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Toucher chevilles.png |  | **19** Recule de  4 cases  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 09.54.54.png | | | **20** Couché : battementsMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Battements.png | | | | |  | | **29** Avancer D- plier - retour  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Révérence - Plier devant.png | | | | |
| **11** Recule de  5 cases  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 09.51.35.png |  | **18** CrabeMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.06.06.png | | |  | **21** Plier genoux  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.12.28.png** | | | |  | | **28** Latéral. : ouvre-ferme V  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.14.28.png | | | | |
| **12**Squats dos droitMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.45.png |  | **17** Accordéon: plier j.  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Accordéon.png** | | |  | **22** Corde à sauter  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Corde à sauter.png** | | | |  | | **27** Saute :Coude&genoux  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.10.20.png | | | | |
| **13** ChaiseMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.08.52.png |  | **16** Courir sur place  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Courir.png** | | |  | **23** Jumping - squats  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Jumping-squats2.png | | | |  | | **26** Papillon  Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.17.38.png | | | | |
| **14** Planche  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.10.48.png** | **15** Quatre pattes – plier&tendre jambe&bras  **Macintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.09.56.png** | | | |  | **24** Dos: coude&GenouMacintosh HD:Users:paola:Documents:Engagements:Activités professionnelles:Ville de Fribourg:Activités confinement 2020:Capture d’écran 2020-04-09 à 23.11.43.png | | | | | | | **25** Danse  Macintosh HD:Users:paola:Desktop:Capture d’écran 2020-04-10 à 10.52.14.png | | | |

***Mon journal de bord du Jeu de l’oie EPS***

Je m’appelle : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exercice/Jour | Lundi | | | | | Mardi | | | | | Mercredi | | | | | Jeudi | | | | | Vendredi | | | | |
| 1 Pantin |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Jumping – Squats |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Sauter papier WC |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 Squat coude-genou |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 Lever du bassin |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 Quatre pattes-Faire pipi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 Abdos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 Dos – lever bassin |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 Balancier |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 Toucher chevilles |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 Squats |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 Chaise |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 Planche |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 Jambe&bras |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 Courir sur place |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 Accordéon |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 Crabe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 Battements |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 Plier genoux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 Corde à sauter |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 Jumping - squats |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 Dos: Coude&Genou |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 Danse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 Papillon |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 Saute:Coude&genoux |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 V : ouvre-ferme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 Plier – retour |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 Relaxation |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Samedi 02 mai :**

Aujourd’hui, je vais me promener 1 heure en forêt avec mes parents ☺

Une image contenant texte, carte

Description générée automatiquement

**Dimanche 03 mai : on se repose, on bouquine ou on fait un jeu de société ☺**

Une image contenant dessin

Description générée automatiquement



Une image contenant boîte

Description générée automatiquement

**À la semaine prochaine !**