



Le capital santé des enfants et des adolescents a considérablement baissé en 30 ans. Pratiquer une activité physique contribue à une meilleure santé physique et mentale en améliorant la concentration en classe.

Fiche ressource n°1

Les temps de pratique possibles

1. Les temps d'accueil en début de matinée et d'après-midi ;
2. Les récréations ;
3. Les pauses actives ;
4. La mobilité active : privilégier les déplacements à pieds ou en vélo pour se rendre sur les lieux de sortie ;
5. Les temps périscolaires.

Une activité à mettre en place avec sa classe : le « relai méninges » : le jeu du morpion

 Relai méninges	le Morpion
<p>Règle du jeu : Sous forme de relai, les joueurs partent 1 à 1 pour poser une coupelle dans une des cases de la grille. Une fois toutes les coupelles posées, les joueurs continuent en déplaçant les coupelles dans la grille (un joueur ne peut déplacer une coupelle que vers une case vide).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • But pour l'élève : Aligner 4 plots horizontalement, verticalement, en diagonale avant l'équipe adverse. • Matériel : Grille de 25 cases tracée au sol (craie, rubalise...) – 4 coupelles par équipe, 1 couleur de coupelle par équipe. • Dispositif : 2 équipes s'opposent sur le même espace composé de deux lignes de départ opposés et d'une ligne d'arrivée composée d'une grille de 25 cases 	
<p>Adaptations et variantes possibles pour CP</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Dispositif : 2 équipes s'opposent <ol style="list-style-type: none"> 1. Autour d'une grille de 25 cases 2. A distance, en relai : sur une grille visible par toute l'équipe (grille verticale et jetons scratch) pour permettre la concertation au sein de l'équipe. • Matériel : grilles et jetons scratch • Déroulement : <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation du codage quadrillage (A3, B4...) pour faciliter la concertation - Passage des élèves par 2 pour qu'il y ait concertation sur place • Gain du jeu : <ol style="list-style-type: none"> 1. Aligner 4 plots horizontalement ou verticalement 2. Ajouter la possibilité de disposer en diagonale 	
 Ressources vidéos :	<ul style="list-style-type: none"> https://youtu.be/yKi8fq7ed50 https://youtu.be/6l4XM0dIvCE https://youtu.be/soYK6yJMbso Avec des élèves de cycle 2 Avec des élèves de cycle 2