

30' APQ

“ En France, 92% des filles et 82% des garçons 6 à 11 ans ne bougent pas assez ”

Quels Objectifs ?

- Dépasser les dépenses énergétiques
- Mettre en place des habitudes de santé
- Associer l'activité au plaisir
- Développer un savoir bouger ludique
- Favoriser le bien-être des élèves
- Favoriser les compétences psychosociales

Pour qui ?

Les élèves de la petite section de maternelle au CM2



Comment ?

De manière ludique, en défis, par des situations innovantes ou des activités simples

Pour en savoir plus

<https://view.genial.ly/614c382c0442d00d51ea4973/interactive-content-30-dactivite-physique-quotidienne-78>

Just Dance et APQ

Quels Objectifs ?



Apprendre à reproduire des mouvements en rythme

Quel matériel ?

- Une console avec Just Dance
- Un moyen de projection
- Un dispositif de sonorisation

“ Osez innover avec le jeu vidéo Just Dance ”

Variantes possibles ?

Espace : classe, cour, préau

Joueurs : individuel ou en groupe

Modalités de mise en oeuvre : toute la classe participe, seuls 4 élèves marquent des points

Pour découvrir l'ensemble des champs d'apprentissages en lien avec les programmes d'EPS

<https://eduscol.education.fr/259/education-physique-et-sportive-cycle-3>

Just Dance

Créé par le studio Ubisoft, le jeu permet aux joueurs et joueuses de reproduire les chorégraphies sur la modalité du jeu du miroir.

Les participants gagnent des points en fonction de la synchronisation des mouvements à l'aide de la manette.

Quels Objectifs ?

Obtenir le meilleur score possible, seul ou en groupe.

Compétences développées ?

Coordination motrice, sens du rythme. Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser

“ Accessible et inclusif, ce jeu s'adapte à tous les élèves et tous les profils ”



Neurosciences

Pourquoi le sport fait-il du bien au cerveau ?



Nos neurones sont liés à l'activité de nos muscles



Le sport augmente notre plasticité et la connectivité entre nos neurones.

On réfléchit mieux !



En bougeant, le cerveau libère des hormones du stress.

Le corps s'entraîne à réagir et devient plus résistant.



L'activité physique permet au cerveau de libérer de la sérotonine qui régule et favorise le calme et la détente.

Pour nous suivre



<https://www.dane.ac-versailles.fr>



<https://www.ressources.dane.ac-versailles.fr>



<http://acver.fr/daneactu>



@DANEVersailles



@daneversailles



@daneversailles



<http://acver.fr/ytdane>



ACADÉMIE
DE VERSAILLES

Liberté
Égalité
Fraternité

Journée du patrimoine 2023



Activité Physique Quotidienne
(APQ) & Just Dance

