

<http://www.lyc-pierre-bourdan.ac-limoges.fr/spip.php?article1485>



Maintenir une activité physique pendant le confinement : propositions des enseignants d'EPS

- Enseignements disciplinaires - Education Physique et Sportive -
Date de mise en ligne : jeudi 19 mars 2020

Copyright © LYCEE PIERRE BOURDAN - Tous droits réservés

Les enseignants d'EPS du Lycée Pierre Bourdan vous ont concocté 5 fiches-outils avec un guide de travail pour vous permettre de vous mettre en activité physique seul(e), sans matériel et en toute sécurité pendant ce confinement, pour vous changer les idées et/ou vous détendre. Il s'agit de fiches d'exercices de stretching, de gainage/adbos, de renforcement musculaire, d'entraînement cardio à la maison et dehors.

Vous avez des exemples de séances à réaliser, vous pouvez juste essayer quelques exercices sur les fiches, faire une séance complète, créer des séances personnalisées...autant de petits défis à relever !

Vous avez à disposition un carnet d'entraînement que vous pouvez imprimer ou télécharger et remplir au fur et à mesure des activités que vous faites, pour voir vos progrès par exemple. Vous pourrez présenter ce carnet à votre professeur d'EPS dès que vous le verrez, cela sera toujours valorisé. Vous pouvez aussi contacter votre prof pour des conseils ou des retours !

Tout ceci a été collecté dans un mur collaboratif (padlet) auquel vous avez accès en lecture et téléchargement, vous pouvez aussi « liker » ! Le lien d'accès sera aussi sur le site du lycée.

Tout ceci n'est qu'une proposition pour vous aider à aborder ce moment particulier d'une autre façon.

https://fr.padlet.com/emmanuelle_girault/nwr5rdu4edmahttps://fr.padlet.com/emmanuelle_gi...

(mot de passe envoyé par Pronote)

