

DEFIS-30' APQ !

Thème

Les Jeux Olympiques et Paralympiques

Auteures

Corinne Pierotti & Déborah SARFATI

Index-culture !

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| #01 - Les Jeux Olympiques | #10 - Les Valeurs olympiques |
| #02 - Les Jeux Paralympiques | #11 - Les Valeurs paralympiques |
| #03 - Les anneaux olympiques | #12 - Les sports Olympiques |
| / Les Agitos | #13 - Les sports Paralympiques |
| #04 - La Flamme | #14 - Les Jeux de Paris 2024 |
| #05 - Les Devises | #15 - Nouveaux sports Paris |
| #06 - Les Jeux Antiques | 2024 |
| #07 - Pierre de Coubertin | #16 - Concours d'Arts Olym- |
| #08 - Alice Milliat | pique |
| #09 - Sir Ludwig Guttman | #17 - Les grands athlètes |
| | #18 - Les Grandes athlètes |



Index-sport !

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| #01 - Bouge ton corps | #12 - Mimons les sports |
| #02 - Plus rapide que toi | #13 - Biathlon |
| #03 - Ecoute & Bouge | #14 - L'échassier (voir defi |
| #04 - Jongle-Jongle | SOP21) |
| #05 - Cartes à bouger | #15 - Déménage tout ! |
| #06 - Plus vite, plus haut | #16 - Saute la rivière ! |
| #07 - Cours, cours ! | #17 - Slalom ballon |
| #08 - 1,2,3 Soleil | #18 - Cours & passe (relais) |
| #09 - Défions-nous ! | #19 & 20 - Défi Journée olym- |
| #10 - Corde à sauter | pique (Fresque & Danse) |
| #11 - Touche moi si tu peux ! | |



Index-Santé !

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| #01 - Recommandations OMS | #11 - Le corps |
| #02 - L'activité physique | #12 - La respiration |
| #03 - La sédentarité | #13 - Le coeur |
| #04 - Se déplacer activement | #14 - Les bienfaits du CA1 |
| #05 - Les lieux d'AP | #15 - Les bienfaits du CA2 |
| #06 - Des AP quotidiennes ? | #16 - Les bienfaits du CA3 |
| #07 - Temps d'écran | #17 - Les bienfaits du CA4 |
| #08 - Sommeil | #18 - L'hygiène |
| #09 - Bien manger | |
| #10 - L'eau, partenaire santé | * CA = Champ d'apprentissage |
| | * AP = Activité Physique |



Guide d'utilisation

Comment participer ?

But du jeu : Remporter le maximum de défis jusqu'à la fin de l'année

Organisation : Chaque semaine, un nouveau défi est à relever. Vos réponses ou résultats de la semaine sont à saisir via le formulaire en ligne.

Chaque jour, vous pouvez commencer la journée par un réveil corporel en classe (voir annexe **Défi 0**).

Dans le courant de la semaine, vous pourrez visionner une des vidéos de la série suivante : [Athléticus](#) (Arte)

Règles du jeu :

- le défi est à relever par l'ensemble des élèves de la classe.
- Une seule réponse par classe.
- Pour trouver les réponses, les élèves peuvent utiliser la fiche culture proposée.



Défi #0

Réveille ton corps

Comment commencer la journée du bon pied ???

En réveillant son corps de manière active et ludique. Alors démarrez votre journée de classe avec le Défi 0 !

Parmi les propositions ci-contre, choisissez-en 5.

Le principe : réaliser 3 séries de votre enchaînement des 5 propositions choisies (30s par mouvement à chaque série).

1. Le basketteur / la basketteuse : Mimer des dribbles de basket en faisant comme si on faisait passer le ballon sous nos jambes l'une après l'autre.

2. Le footballeur / la footballeuse : Alternier un petit saut comme en mimant une tête et 5 « tapping » (jambes fléchies, courir le plus vite possible comme si on trépignait.).

3. Le nageur / la nageuse : Mimer la nage du crawl avec les bras.

4. L'athlète : enchaîner sur place 1 cloche-pied puis un appui sur l'autre jambe et atterrir pieds joints (comme un triple sauteur). Recommencer en alternant la jambe de départ.

5. Le tennisman / la tennismwoman : Mimer un enchaînement de coups au tennis : coup droit main droite, coup droit main gauche, revers à droite et revers à gauche en gardant les jambes fléchies et en sautillant.



6. Le skieur / la skieuse : Mimer le slalom à ski, jambes serrées et fléchies, bras qui font comme si on poussait sur les bâtons et on alterne une poussée de chaque côté.

7. L'athlète : Mimer le lancer de javelot. Aller chercher avec la main, bras tendu loin derrière la tête et lancer loin devant bras tendu. Alternier bras droit et bras gauche.

8. Le volleyeur / la volleyeuse : Mimer une réception de balle au Volley avec les deux bras tendus devant soi. Amortir en pliant les genoux et renvoyer la balle imaginaire en extension.

9. L'athlète : Courir sur place le plus vite possible pendant 10 secondes.

10. Le danseur / La danseuse «classique» : Sur la pointe des pieds, tendre les bras au-dessus de la tête et tourner 3 fois dans un sens, 3 fois dans l'autre.



Défi-culture !

Les Jeux Antiques

Dans quel pays les Jeux Antiques avaient-ils lieux ?

1. En France
2. En Italie
3. En Grèce
4. Aux Etats-Unis



Défi-sport !

Plus vite, plus haut, ...

Nombre de participants : en classe entière

Matériel : 10 sacs de graines, un chronomètre

Organisation : Installer 5 espaces de lancer.

3 épreuves à réaliser pendant 10 min :

Epreuve 1 : courir sans s'arrêter pendant 2 min.

Epreuve 2 : sauter 3 fois à pieds joints pour aller le plus loin possible.

Epreuve 3 : lancer le projectile le plus loin possible (2 fois).

Renouveler les 3 épreuves, jusqu'à la fin du temps.

Variante : il est possible de modifier le temps de course (de 1 à 3 min), le nombre de sauts (de 2 à 7). Pour le lancer, vous pouvez mettre une cible pour aider les élèves.

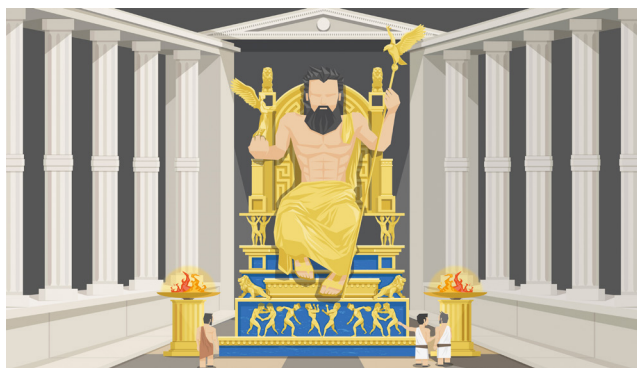
Allez-vous réussir à jouer à ce jeu pendant 10 minutes au moins 3 fois dans la semaine ?



info-culture !

Les Jeux Antiques

Dans l'Antiquité, tous les quatre ans, avaient lieu les Jeux olympiques. Ils se déroulaient à Olympie, en Grèce. Les Jeux olympiques étaient considérés comme la plus importante manifestation sportive de l'Antiquité. Ces jeux avaient pour but d'honorer le dieu Zeus.



info-santé !

Les activités physiques quotidiennes

Bien bouger tous les jours au moins 60 minutes par jour, dès que possible !

Les trajets : réaliser les différents trajets de façon active (trottinette, à pied)

A l'école : courir, sauter, danser, lancer, jouer avec différents accessoires dès que l'occasion se présente (récréation, temps péri-scolaires).

A la maison : prendre les escaliers dès que possible

Et toi, quelles activités physiques fais-tu au quotidien ?

