

Cycle 1

Plan de formation 1^{er} degré 2021-2022

Education Physique et Sportive

Comment bouger au cycle 1, sans sortir de sa classe ?

Date :
05/01/2022

Nombre d'heures :
6 heures

Lieu :
En distanciel

Coût :
Forfaitaire

Nombre de places :
25 places

“ Le contexte sanitaire actuel complexifie la mise en place d'activités motrices au cycle 1. Les enfants bougent moins ! Pour répondre à ce besoin de mouvement en toute sécurité, cette formation vous permettra de découvrir un ensemble d'activités corporelles à proposer à vos élèves, sans sortir de la salle de classe et sans matériel ! ”

Objectifs :

- Connaître un ensemble d'activités corporelles :
 - en adéquation avec les réalités sanitaires actuelles
 - réalisables, la plupart du temps, sans sortir de la classe
 - réalisables sans matériel ou avec très peu de matériel
- Proposer des expériences corporelles aux élèves pour leur permettre de mieux connaître leur corps
- Mettre en œuvre des pratiques corporelles de bien-être (relaxation), de danse et d'expression corporelle en maternelle

Contenu :

5 heures le 05/01/2022 et 1 heure de travail personnel entre le 05/01/2022 et le 09/03/2022

- Bouger en classe : pourquoi ? Les pauses actives
- La mise en train, l'échauffement : petits exercices
- L'acrosport et l'acrochaise
- Gym et cardio en maternelle : zumba, step, workout, la gym des animaux
- Mise en projet pour le travail en autonomie
- Danser en maternelle : éveil corporel, danses traditionnelles, danser avec un objet, jeux dansés...
- Les pratiques corporelles de bien-être en maternelle : relaxation, yoga des petits

Formatrice :

Fanny SENEZ est enseignante en maternelle et formatrice à l'IFP en EPS. Membre du pôle « Maternelle », elle s'appuie sur son expérience de classe avec ses élèves pour construire ses dispositifs de formation.



Vous souhaitez participer à cette formation ? Inscrivez-vous vite sur : [FORMIRIS - 50168661](#)

Institut de Formation Pédagogique • Enseignement Catholique des Hauts-de-France •

Département Formation Continue 1^{er} degré – 236 rue du faubourg de Roubaix – 59041 LILLE Cedex

Tel : 03 20 21 97 82 – Mail : steixeira@ifp-hdf.fr – Responsable de formation : Maud AGASSE