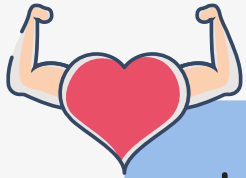




LETTRE APQ30

Pôle Sud Basse-Terre



La Pause active

Méthode venue du Québec, la pause active consiste en une pause de 5 à 10 min entre deux séances sous forme d'activité physique . cette pause active permet de :

- relancer la concentration et l'attention
- libérer l'énergie accumulée
- stimuler la circulation et oxygéner le cerveau

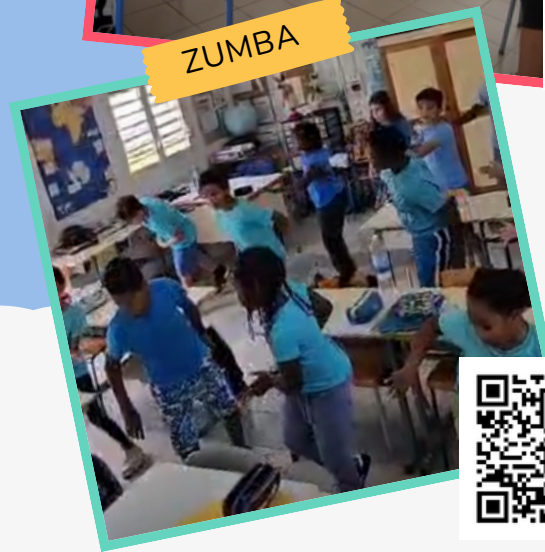
et ainsi améliorer les conditions d'apprentissages

Chaque période, nous vous proposerons des pauses actives sous deux formes

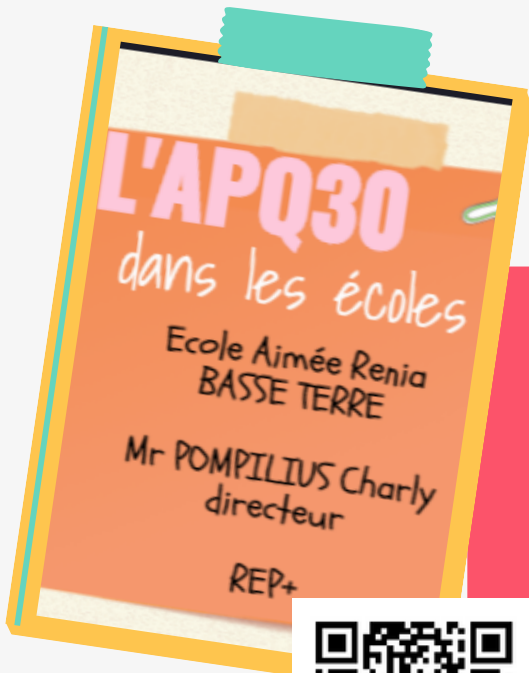
Il ne reste qu'à cliquer sur l'image ou scanner le QR code et suivre la vidéo !



CHALLENGE



ZUMBA



Chaque période, nous vous proposons un témoignage de mise en oeuvre de l'APQ30 dans les écoles.

Pour novembre-décembre c'est le témoignage de M. POMPILIUS Charly, directeur de l'école Aimée Renia à BASSE TERRE qui a travaillé avec son équipe sur la mise en place de l'APQ30 sur le temps de la récréation.





APQ30 en classe

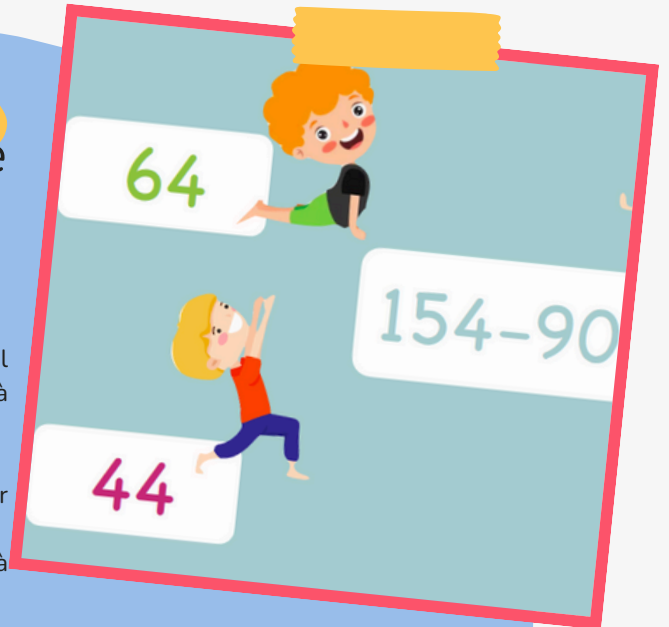
APQ 30 et calcul mental :

Le principe est de proposer des séances de calcul mental sous forme de diaporama avec des réponses à choix multiples.

Chaque réponse est illustrée d'une position.

Les élèves doivent reproduire la position pour donner leur réponse.

Beaucoup de sites proposent des diaporamas prêts à l'emploi comme celui des "maîtresses en détresse"



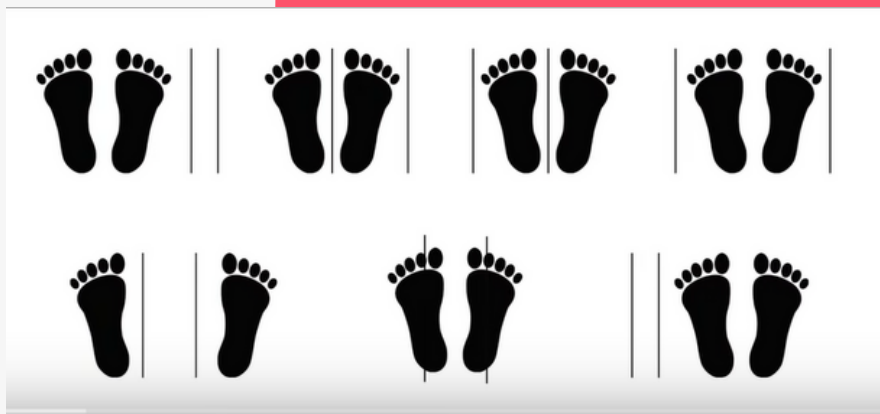
APQ30 en récréation

Le saut à l'élastique

Matériel : 1 élastique de 2m

Consigne : Réaliser des sauts ou des enchainements avec l'élastique placé aux chevilles, genoux, hanches et aisselles de 2 élèves.

Si on rate une figure, on prend la place de celui qui tient l'élastique.



Johanna BLANC coordonnatrice REP Pointe Noire Bouillante
Michelle KACY CPC EPS Bouillante
Eva ALIXE BALEN CPC EPS Basse-Terre

