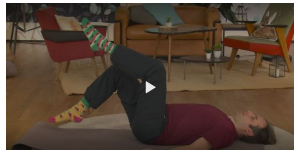
Du mouvement chez soi et à l'école

Ressources numériques

1. Cycle 1
2. Cycle 2
3. Cycle 3

Sommaire

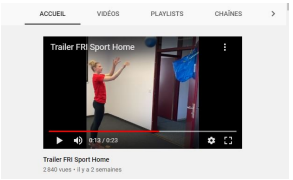
ON SE BOUGE ! (3)



Type documentaire :
Durée : env. 20min
Source : RTS
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : assouplissement, stretching, exercices physiques

Cette série d'émissions de la RTS (20' environ) propose des exercices physiques sous la conduite de coachs.

BOUGER AVEC FRI SPORT HOME ! (1, 2, 3)



Type documentaire :
Durée : env. 2min
Source : Canton de Fribourg, YouTube
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : sport, vidéo, activité physique, Fribourg

Cette chaîne YouTube créée par le Service du Sport du canton de Fribourg propose des vidéos d'environ 2 minutes, avec des activités sportives et ludiques destinées à tous, à réaliser chez soi. Durant la période de confinement, une nouvelle vidéo a été publiée chaque jour afin de donner des idées et occuper les journées tout en gardant la forme.

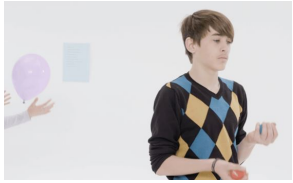
RESTER EN MOUVEMENT CHEZ SOI – CYCLES 2+3 (2, 3)

Type documentaire :
Durée : env. 1min
Source : L'école bouge, Swissolympics
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : sport, vidéo, activité physique, enfants, adolescents

Cette sélection de courtes vidéo (environ 1 minute) propose différents exercices à faire chez soi pour les élèves du cycle 2 et 3. Il peut s'agir d'activités pour des pauses stimulantes ou relaxantes ou pour apprendre en mouvement, en lien avec un thème donné. Tous les exercices sont disponibles en trois langues et permettent de nombreuses possibilités de mise en œuvre grâce aux différentes variantes.

Sommaire

RESTER EN MOUVEMENT CHEZ SOI – CYCLES 1+2 (1, 2)



Type documentaire :
Durée : env. 1min
Source : L'école bouge, Swissolympics
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : sport, vidéo, activité physique, enfants

Cette sélection de courtes vidéo (environ 1 minute) propose différents exercices de mouvement à faire chez soi pour les jeunes élèves du cycle 1 et 2. Il peut s'agir d'activités pour des pauses stimulantes ou relaxantes, nécessitant très peu de matériel ou du matériel qui se trouve facilement à la maison. Tous les exercices s'effectuent pour la plupart seul. Il existe jusqu'à cinq variantes par exercice, ce qui permet de proposer de nombreuses possibilités de mise en œuvre.

YOGA POUR ENFANTS (1, 2)

Type documentaire :
Durée : env. 5min
Source : YouTube
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : yoga, posture, activité physique

Cette chaîne Youtube créée par Catherine Piller se propose d'initier de jeunes enfants à la pratique du yoga.

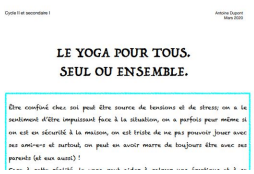
PAUSE RELAXANTE (1, 2, 3)

Type documentaire :
Durée : env. 1min
Source : L'école bouge, Swissolympics
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : relaxation, concentration, assouplissement, respiration

Cette sélection de courtes vidéo (environ 1 minute) propose différents exercices de relaxation, d'étirement, de respiration ou encore d'auto-massage. Il s'agit surtout d'activités pour des moments de recentration, nécessitant très peu de matériel ou du matériel qui se trouve facilement à la maison. Tous les exercices s'effectuent pour la plupart seul. Il existe jusqu'à cinq variantes par exercice, ce qui permet de proposer de nombreuses possibilités de mise en œuvre.

Sommaire

CONDITION PHYSIQUE ET SANTÉ



LE YOGA POUR TOUS. SEUL OU ENSEMBLE. (1, 2, 3)

Type documentaire :
Format : pdf (5 pages)
Source : Canton de Vaud, Service de l'éducation physique et du sport
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : yoga, posture, activité physique

Ce document présente divers exercices à réaliser à la maison. Selon son auteur Antoine Dupont, "le yoga peut aider à calmer nos émotions et à se reconcentrer avec des exercices simples de respiration et de relaxation, mais aussi à développer notre équilibre et à renforcer nos muscles par des mouvements de pose."

LES SPORTS (2, 3)

Type documentaire :
Durée : env. 2min
Source : Lumni
Utilisateur final : Apprenants
Mots clé : sport, description, inventeur, règles

Ce dossier propose de courtes vidéos relatives à différents sports, leur origine et fondateur, ainsi que leurs règles.