



Application EPS MTA

publié le 06/04/2021

Descriptif :

Application EPS MTA <https://epsmta.glideapp.io/>

L'équipe EPS du collège MTA souhaite proposer à l'ensemble des élèves du collège une continuité pédagogique adaptée au travers une Application simple et accessible.

Chers élèves, chers parents,

L'équipe EPS du collège MTA souhaite proposer à l'ensemble des élèves du collège une continuité pédagogique adaptée. Notre souhait est de permettre aux élèves de garder une pratique physique quotidienne afin de compenser la sédentarité occasionnée par le confinement.

« Au niveau santé, l'OMS préconise 30 minutes d'exercice chaque jour. Quand on reste à la maison, on devient sédentaire et il faut se maintenir en forme. Ça permet d'évacuer le stress, d'avoir moins de problèmes au niveau cardiaque. Niveau mental, ça nous fait penser à autre chose, cela nous sort de la routine. Si on ne pratique aucune activité physique, le risque c'est aussi de garder trop de toxines. Sur un mois ou deux, le risque vient aussi de ce que l'on mange. Il faut faire attention à ses habitudes alimentaires pendant le confinement. » (Informations & Directives de l'Inspection)

Aussi, nous sommes partis sur une organisation autour de trois activités : La rando-course, le Yoga et le Circuit Training (Cardio & Remise en Forme).

Nous avons créé une application qui regroupera l'ensemble des documents, nous avons voulu simplifier l'accès à l'ensemble des informations, et rendre plus ludique la pratique physique chez soi.

ATTENTION : Il vous faut copier le lien vers votre navigateur ordinateur, tablette ou smartphone pour avoir accès à l'ensemble des onglets de l'application.

Bon courage à vous tous !

L'équipe EPS du collège MTA

<https://epsmta.glideapp.io/>



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.