

Chers parents,

Dans cette situation très inédite, l'équipe des enseignants d'Education Physique et Sportive du LFB tente aussi de participer humblement au bien être de vos enfants et de nos élèves en évitant la surcharge de travail et en proposant des activités permettant la reconnexion avec leur corps : l'éducation physique restant notre cœur de métier.

A ce titre nous vous proposons des « CAPSULES » qui sont des petites séances de plus ou moins 20 min d'activité physique. Elles seront chaque semaine complétées par les propositions des enseignants. Elles seront classées en fonction de 3 niveaux de pratique et de 3 objectifs :

- Entretien/ remise en forme
- Détente/ relaxation
- Ludique/récréatif

Ces capsules

- Sont à destination d'élèves collégiens et /ou lycéens,
- Ne seront en aucun cas évaluées et ne seront basées que sur une participation volontaire des élèves,
- Ne pourront en aucun cas être contrôlées par les professeurs d'EPS, et donc n'engageront à aucun moment la responsabilité de celui-ci quant à leur exécution.

En ces termes, nous conseillons vivement la présence d'un.e adulte lors de la pratique pour les élèves de collège.

Les moyens demandés

Elles sont conçues pour être consultées préférentiellement sur Smartphone ou tablettes (elle peuvent cependant aussi être consultées sur ordinateur). Le matériel requis se réduira au minimum afin d'assurer la faisabilité au maximum d'entre vous dans un petit espace mais sécurisé.

Nous vous souhaitons à tous.tes une bonne pratique. Voici le lien vers le site

<https://www.lfb-unss.com/confinement>

Très cordialement,

L'équipe EPS du Lycée Français de Barcelone.

-----

Queridos padres,

En esta inédita situación, el equipo de profesoras de Educación física del LFB quiere participar humildemente al bienestar de sus hijos, nuestros alumnos, evitando el exceso de trabajo y ofreciendo actividades que permitan la reconexión con sus cuerpos.

Les ofrecemos unas "CÁPSULAS", que son pequeñas sesiones de más o menos 20 minutos de actividad física que se irán actualizando cada semana. Se clasifican en 3 niveles de práctica con 3 objetivos: mantenimiento, relajación y juegos.

Las cápsulas

- Están destinados a alumnos de 6ème a Terminale.
- En ningún caso se evaluará y la participación es voluntaria.

- Como no pueden ser controladas por profesores EPS, éstos no se responsabilizarán de su ejecución.

En estos términos, recomendamos encarecidamente la presencia de un adulto durante la práctica.

¿Qué necesita?

Las capsulas están diseñadas para ser vistas en móviles o tablets (sin embargo, también se pueden ver en un ordenador)

El material requerido se reducirá al mínimo para garantizar la máxima viabilidad en un espacio pequeño pero seguro.

Les deseamos a todos una buena práctica y les dejamos el enlace.

<https://www.lfb-unss.com/confinement>

Cordialmente,

El equipo EPS del LFB

-----

Benvolguts pares,

En aquesta inèdita situació, l'equip de professors d'Educació física de l'LFB vol participar humilment al benestar dels seus fills, els nostres alumnes, evitant l'excés de treball i oferint activitats que permetin la reconexió amb els seus cossos.

Els oferim unes "CÀPSULES", que són petites sessions de més o menys 20 minuts d'activitat física que s'aniran actualitzant cada setmana. Es classifiquen en 3 nivells de pràctica amb 3 objectius: manteniment, relaxació i jocs.

Aquestes càpsules:

- Estan destinades a alumnes de 6ème a Terminale.

- En cap cas s'avaluaran i la participació és voluntària.

- Com no poden ser supervisades per professors EPS, aquests no es responsabilitzaran de la seva execució.

En aquests termes, recomanem encaridament la presència d'un adult durant la pràctica.

Què es necessita?

Les càpsules estan dissenyades per ser vistes en mòbils o tablets (però, també es poden veure en un ordinador)

El material requerit es reduirà al mínim per garantir la màxima viabilitat en un espai petit però segur.

Els desitgem a tots una bona pràctica i els deixem l'enllaç.

<https://www.lfb-unss.com/confinement>

Cordialment,

L'equip EPS de l'LFB