ENDURANCE

10:00 - 12:00 27/03/2018 |

HALL | 1B-1C

COMPÉTENCES :

H.M - Maitriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement | C.P - Endurance : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne | DM.2.1. Pouvoir évaluer la trajectoire d'un mobile en relation avec sa propre trajectoire | DM.2.3. Résister à une poussée | àune traction |

NOTES :

bf,;dsbgj;dshgjkhshgjd;

ÉCHAUFFEMENT

TIC TAC TOE

10 minutes groupes-3 9 cerceaux,6 foulards (3 verts - 3 rouges) Vitesse,Stratégie,Coopération,Communication

Organisation :

- Les élèves sont divisés en deux groupes de 3.
- 9 cerceaux sont disposés en 3 rangées de 3.

Objectif(s) :

Aligner le plus rapidement possible ses 3 foulards/dossards horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Description :

Au top-départ, les 2 premiers joueurs de chaque équipe vont déposer un foulard dans un cerceau de leur choix. Ils donnent ensuite le relais au suivant qui fait de même et ainsi de suite jusqu'au 3ème.

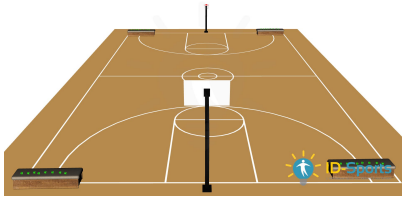
Ensuite les joueurs peuvent déplacer un foulard/dossard de leur équipe pour tenter d'aligner les 3 foulards consécutivement. Le jeu continue à se dérouler en relais jusqu'au moment ou une équipe arrivera à en aligner 3.

Attention, il ne peut y avoir qu'1 foulard à la fois par cerceau.

CORPS DE SÉANCE

ENDURANCE 4 CAMPS

10 minutes 4 cases de plinth,60 balles de tennis Endurance



Organisation:

Les 4 cases de plinth sont placées dans les 4 coins de la salle. Dans chacune d'elles se trouvent 15 balles de tennis.

Les élèves forment 4 équipes, une à chaque case de plinth.

Objectif(s):

Trottiner en continu pendant un temps demandé, sans s'arrêter et sans marcher.

Description:

Au signal, les élèves vont trottiner sur l'extérieur de la salle, en passant derrière chaque case de plinth. Lors de chaque tour, l'élève peut prendre 1 balle de tennis dans une des cases adverses afin de la rapporter dans celle de son équipe.

A la fin du temps imparti, l'équipe qui aura le plus de balles de tennis dans sa case de plinth remporte la partie.

Consignes:

- toujours bien passer derrière les 4 cases de plinth ;
- on ne peut prendre qu'une seule balle de tennis par tour de salle.

Variante

Même principe mais on remplace les balles de tennis par un jeu de cartes. Chaque équipe reçoit au départ du jeu une famille (pique, as, trèfle ou cœur).

Chaque carte rapporte un certain nombre de points, à savoir : les cartes de 1 à 10 rapportent leur propre valeur, le valet, la dame et le roi valent respectivement 11, 12 et 13 points.

L'équipe gagnante sera celle qui aura le plus de points au bout du temps imparti.

INTERMITTENT 20"-20"

25 minutes binome 4 cônes différents Courir à un rythme donné

Objectifs :

Courir en sous-groupes à un rythme correspondant à sa VMA.

Organisation :

Les élèves sont répartis en 2 groupes. Un groupe commence par la course en aller-retour, l'autre groupe forme des binômes qui se placent à un atelier différent de 1 à 6. Echange des groupes pendant les 20" de récupération.

Description :

(20''/20''X6) à 100% de la VMA

20'' course – 20'' repos – 20'' exercice – 20'' repos

	VMA	M/sec	Aller simple	Aller/Retour	Double aller/retour
Groupe 1	13.5	4.07	81.4m	38m	18m
Groupe 2	12.5	3.7	74m	35m	16.5m
Groupe 3	10.5	2.94	58.8m	27.5m	13m
Groupe 4	9.5	2.57	51.4m	24m	11.5m

Ateliers de gainage

- Obliger l'autre à placer un pied dans le cerceau (« Jeu du puits »)
- Toucher la main de l'autre en position pompage
- Faire sortir le pied de l'autre du cerceau (« Lutte autrichienne »)
- Se relever à deux dos à dos coudes enlacés (« Double chaise »)
- Retourner la tortue sur le dos
- Debout, face à face, les bras tendus devant soi. Pendant 6 secondes, l'un force l'autre à joindre les mains. Puis inverser les rôles.

RETOUR AU CALME

JEU DE LA PIÈCE

10 minutes collectif Test Test

Une pièce est cachée dans les mains d'un élève. Tous les joueurs ayant, au moment du passage de l'enseignant, les yeux fermés. Au signal, tout le monde ferme les mains et ouvre les yeux. 5 à 6 vies pour un groupe de 20 élèves;

30 secondes d'attention silencieuse s'en suite. Après cela, sans jamais couper la parole à un autre joueur, les élèves peuvent donner un nom. 2 cas de figures

- Le joueur désigné ouvre les mains et la pièce ne s'y trouve pas. Alors les 2 joueurs sont éliminés et mettent les mains sur les genoux
- Le joueur désigné ouvre les mains et la pièce s'y trouve. Le joueur ayant annoncé le prénom de ce dernier remporte le jeu

QUADRICEPS

Etirement du quadriceps

PSOAS

ADDUCTEURS