

# Mardi 24 mars 2020 (Fiche Niveau 1)

Tu as choisi de faire la fiche de Niveau 1 (celle ci). La fiche de niveau 2 est disponible sur Pronote.

## Objectifs :

- Maintenir une activité physique régulière et adopter des postures stables et sécuritaires.
- Comprendre à partir de consignes écrites et d'un schéma.

## Matériaux :

- Tenue adaptée à la pratique physique (chaussures propres).
- Chronomètre (montre, téléphone,...)

Nom :

Prénom :

Classe :

## 1. Échauffement.

IMPORTANT pour tous les exercices : **Garde ton dos droit (en cherchant à te grandir) et contracte les abdominaux (ventre).**

A faire 2 fois en respectant l'ordre	Consignes (ce que je dois faire)	Schéma	Analyse et compréhension
1	<b>Debout jambes serrées</b> Fermer les yeux pendant 2 fois 15 secondes (respirer calmement). Tu dois contracter tes abdominaux pendant que tu restes dans cette position.		Prends ton pouls (15 secondes) <u>avant de commencer</u> :
2	<b>Debout jambes serrées avec rotation d'objet</b> Faire 2 fois 15 secondes les yeux fermés en faisant tourner un objet autour de soi à l'aide de ses mains (une petite bouteille d'eau, un petit livre, ...).		
3	<b>Rester stable sur 1 pied (bras disponibles pour s'équilibrer)</b> En levant 1 pied (jambe tendue devant ou jambe fléchie en dessous du buste), rester immobile 2 fois 15 secondes les yeux fermés.		Prends ton pouls (15 secondes) <u>après le 4<sup>e</sup> exercice</u> :
4	<b>Rester stable sur 1 pied (bras dans le dos)</b> En levant 1 pied (jambe tendue devant ou jambe fléchie en dessous du buste), rester immobile <u>2 fois 15 secondes</u> sur chaque jambe les yeux fermés.		
5	<b>Courir sur place sur l'avant du pied (2 min)</b> Courir sur l'avant du pied (pas de talons posés au sol) > Tu ne dois pas faire de bruit.		
6	<b>Quadrupédie avec un bras et une jambe tendue</b> A 4 pattes, tendre un bras devant soi à l'horizontale et tendre la jambe opposée. Reste en position pendant 20 secondes en respirant régulièrement.		<b>Envoye ces 2 exercices en photo dans la bonne position (posture sécuritaire) &gt; Tu la déposeras sur pronote dans « photo échauffement » après avoir fini tout ton travail.</b>
7	<b>Fentes avant</b> Se mettre debout, avancer un pied. Poser le talon en premier puis dérouler le pied. <b>Garder le dos droit (à la verticale).</b> Fais 5 fentes avec la jambe droite puis 5 fentes avec la jambe gauche.		
8	<b>Élevation des fesses</b> Mets tes bras à plat sur le côté et forme une ligne droite avec ton corps de tes genoux à tes épaules. Reste en position pendant 20 secondes en respirant régulièrement.		Prends ton pouls (15 secondes) <u>après les 3 séries de 4 exercices</u> (exercices 5, 6, 7 et 8) :

## 2. Renforcement musculaire (se tonifier)

> Faire les exercices 20 secondes puis se reposer 10 secondes avant de faire le suivant. Faire 4 fois l'enchaînement d'exercices.

IMPORTANT pour tous les exercices : **Garde ton dos droit (en cherchant à te grandir) et contracte les abdominaux (ventre).**

A	<b>Planche ventrale</b> Forme une ligne droite avec ton corps de tes pieds à tes épaules. Garde ton dos droit en contractant tes abdominaux (au niveau du ventre).	
B	<b>Jumping Jack</b> Sauts de pieds joints à pieds écartés en rebondissant au sol (les talons ne touchent pas le sol). Essaye de mettre les bras au dessus de la tête en même temps que d'écartier les pieds.	

C	Fentes avant Se mettre debout, avancer un pied. Poser le talon en premier puis dérouler le pied. <b>Garder le dos droit (à la verticale).</b>	
D	<b>Superman</b> S'allonger sur le ventre. Soulever les jambes (les genoux ne touchent plus le sol) et les bras (ni les bras, les épaules et les mains ne touchent le sol). <b>ATTENTION : il faut juste ne pas faire toucher le sol &gt; Ne lève pas trop haut les genoux et les bras.</b>	
E	<b>Talons fesses</b> Courir en ramenant les talons aux fesses de bas en haut. <b>Garde le dos droit (à la verticale).</b>	
F	<b>Course</b> Courir à un rythme « élevé » sur l'avant du pied (pas de talons posés au sol).	

## 3. Questionnements (entourez la ou les bonnes réponses).

a) **Explique comment prendre son « pouls » ?**

- en écoutant dans sa tête.
- en mettant 2 doigts au niveau du cou.
- en mettant la main sur la poitrine.
- en regardant son cœur bouger.
- en mettant 2 doigts sur le côté du poignet.

b) **Qu'est ce que c'est le « pouls » ?**

- un rythme de musique.
- les mouvements de mes poumons.
- les battements du cœur.
- un insecte qui aime surtout les cheveux.

c) **A quel moment de l'échauffement le pouls est-il le plus élevé ? Est ce normal ?**

.....  
.....  
.....

## 4. Analyse et compréhension d'une vidéo.

> Regarde la vidéo «1 jour, 1 question : A quoi ça sert de faire du sport?» et entourez les bonnes réponses aux questions : <https://www.youtube.com/watch?v=Wb06TyFQ8BQ>

Que conseillent les médecins pour être en bonne santé ?	1/ de bouger le plus possible quand on peut 2/ 1h de sport par jour 3/ de pratiquer un sport ou une activité physique pour être fatigué.
Que découvre t-on avec le sport ?	1/ que ça fatigue 2/ des activités sportives différentes 3/ de nouvelles agilités (je sais faire plus de choses) 4/ des règles.
Qu'est ce qu'il faut faire pour jouer collectif ?	1/ s'aider 2/ si je suis meilleur je dois faire à la place des autres pour faire gagner mon équipe 3/ trouver sa place (se répartir les rôles) 4/ se disputer 5/ se taire si je suis plus nul pour laisser faire les meilleurs.

>>> à rendre au plus tard le vendredi 27 mars.

