

Mardi 24 mars 2020 (Fiche Niveau 2)

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

Consignes (ce que je dois faire)		Schéma	Analyse et compréhension
1	Debout jambes serrées 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	Debout jambes serrées avec rotation d'objet 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	Rester stable sur 1 pied (bras disponibles pour s'équilibrer) 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^e exercice</u> :
4	Rester stable sur 1 pied (bras dans le dos) 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	Courir sur place sur l'avant du pied (2 min) Courir sur l'avant du pied (pas de talons posés au sol)> Tu ne dois pas faire de bruit.		
6	Quadrupédie avec un bras et une jambe tendue 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.		Envoyez ces 2 exercices en photo dans la bonne position (posture sécuritaire) > Tu la déposerez sur pronote dans « photo échauffement » après avoir fini tout ton travail.
7	Fentes avant Se mettre debout, avancer un pied. Poser le talon en premier puis dérouler le pied. Garder le dos droit (à la verticale) . Fais 5 fentes avec la jambe droite puis 5 fentes avec la jambe gauche.		
8	Élevation des fesses 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) :

À faire 2 fois en respectant l'ordre

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	Planche ventrale 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	Jumping Jack 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. Garder le dos droit (à la verticale) .	
D	Superman 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). ATTENTION : il faut juste ne pas faire toucher le sol > Ne lève pas trop haut les genoux et les bras.	
E	Talons fesses Courir en ramenant les talons aux fesses de bas en haut. Garde le dos droit (à la verticale) .	
F	Course Courir à un rythme « élevé » sur l'avant du pied (pas de talons posés au sol).	

3. Questionnements.

- a) Explique comment prendre son « pouls » ?

.....
.....

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

.....
.....

- 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 réponds aux questions:

<https://www.youtube.com/watch?v=Wb06TyFQ8BQ>

Y a t-il beaucoup de muscles dans le corps humain ?	
Qu'est ce qu'il faut faire pour jouer collectif ?	
Que conseillent les médecins pour être en bonne santé ?	

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

