



30' d'activité physique au C2

Circuit training

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux pour délimiter les espaces / zones, enceinte portable et smartphone pour musique

Espace d'évolution : cour, salle de motricité, stade ou autres

Entrée dans l'activité (10 minutes) :

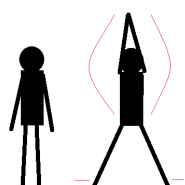
A) Déplacement dans la même direction (autour d'un circuit) en variant les déplacements de manière progressive : marche simple (variation de la taille des pas, variation de la vitesse/fréquence, marcher sur la pointe des pieds, marcher sur les talons), déplacement en canard, déplacement à 4 pattes (ventral/dorsal) . 5 minutes

B) Mobilisation articulaire (échauffement des articulations de la cheville à la nuque en passant par les membres supérieurs). 5 minutes

Phase motrice (20 minutes) :

1ère situation : 4 minutes

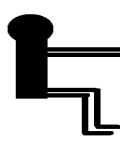
Les élèves sont espacés de 2 mètres les uns des autres (les cerceaux peuvent servir à matérialiser les zones). Présentation des 4 exercices qui seront répétés avec pratique des élèves pour vérifier les positions.



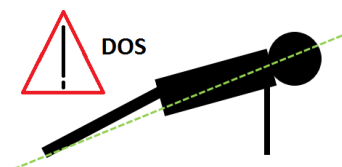
Saut papillon



vélo sur le dos



squat



planche

2ème situation : 10 minutes

« Tabata » : enchaînement des exercices pendant 4 minutes -> 2 séries de 4 exercices de 20 secondes avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice.

Possibilité de faire 2 « Tabata ». Musique sur internet qui guide l'activité . Variables: simplifier/complexifier les exercices, augmenter/diminuer le temps d'exercice, augmenter /diminuer le nombre de répétitions...

Retour au calme: 6 minutes

Marche en travaillant sur la respiration. Passage au sol type « ma position préférée » (pratique corporelle de bien-être). Respiration guidée.

Conclusion :

Les différentes sollicitations cardiovasculaires et musculaires contribuent à la fois aux enjeux des champs d'apprentissage 1 et 2: Produire une performance optimale à une échéance donnée / adapter ses déplacements à des environnements variés

Ressources pour aller plus loin :

http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/sites/dsden86-pedagogie/IMG/pdf_bouger_en_respectant_la_distanciation_physique_le_wod_en_eps.pdf