

La Séquence EPS du Collège Philippe de Commynes

Bonjour à toutes et tous ... Voici la fiche numéro 3, n'oubliez pas : toutes ces activités doivent être précédées de la séquence d'échauffement !!

Prenez soin de vous !

Un peu de pratique ... MOTRICITE Ne pas s'énerver !!

Trouvez une ligne de 5 mètres, chez vous ou dans le jardin. Déplacez à droite et à gauche de cette ligne en fonction des consignes. Choisissez votre niveau. Réaliser 5 passages de suite.. Ne faites pas plus de 3 séries de 5. 3 minutes de récupération entre chaque série de 5. Concentrez vous, dites tout haut ce que vous devez faire

Niveau 1

2 répétitions : pieds joints ligne, pieds joints à droite, pieds joints ligne, pieds joints à gauche, pieds joints ligne...

2 répétitions : pieds joints ligne, pied droit à droite, pieds joints ligne, pied gauche à gauche, pieds joints ligne...

2 répétitions : pieds joints ligne, pieds joints à droite, pieds joints ligne, pied gauche à gauche, pieds joints ligne, joints à droite.....

Niveau 2

2 répétitions : pieds joints ligne, pied droit à droite, pied joints ligne, pied gauche à gauche, pieds joints ligne ...

2 répétitions : pieds joints ligne, pieds gauche à droite, pieds joints ligne, pied droit à gauche, pieds joints ligne...

2 répétitions : pieds joints ligne, pied droit à droite, pieds joints ligne, pied gauche à gauche, pieds joints ligne...

Niveau 3

2 répétitions : pieds joints ligne, pied droit à droite, pied joints ligne, pied gauche à gauche, pieds joints ligne ...

2 répétitions : pied droit ligne, pied droit à droite, pied droit ligne, pied gauche à gauche, pied droit ligne, ...

2 répétitions : pied gauche ligne, pied gauche à droite, pied droit ligne, pied droit à gauche, pied gauche ligne, pied gauche à droite,

Un peu de Physique Dans chaque position tenir entre 15 et 30 sec, corps bien droit. 30 secondes de repos entre chaque exercice. Bien souffler



De face



sur le côté droit puis gauche



De dos

« génération 2024 »...Parlons Jeux Olympiques (JO) !!

1 : Combien de records olympiques ont été battus à Londres en 2012?

A-12

B-25

C -52

2: A partir de quel âge peut on participer au JO de la jeunesse ?

A- 8

B-14

C—18

3: Quel champion olympique français de saut à la perche a battu le record du monde de sa discipline en 2014 ?

A- Renaud Lavillénie

B- Jean Galfione

C—Romain Mesnil

4: Que signifie l'expression anglaise « ready steady go! » employée avant chaque course :

A- En route mon gars!

B- au top partez

C—à vos marques, prêts, partez!

5: Quel est le record du monde du 100 m masculin ?

A—7,5

B- 9,58

C—10,34

Réponses de la fiche 2 : 1) A 2) B 3) C 4) OUI

Et du défi aussi ...

Apprenez à danser le madison ... en allant sur sur lien tutoriel : <https://youtu.be/30-IDhp3Mp0>

Vous pouvez danser en famille sur le titre de Chris Anderson « last night »

