Continuité pédagogique EPS
Collège Paul Langevin
Semaine du 04/05 au 07/05

Nous vous proposons donc toujours un challenge qui est de **bouger au moins 1h par jour**. Tout ce qui va suivre **n'a rien d'obligatoire**. Et pas besoin d'imprimer ! Il faut juste à lire le document suivant.

Nous voudrions continuer à vous amener à être **attentif** à **maintenir** malgré le confinement une activité physique régulière.

Bien penser à s'échauffer avant de commencer ! Se référer à l'échauffement donné en première semaine.

Nous vous proposons 3 activités : un défi biathlon par classe, puis poursuivre le jonglage de la semaine dernière ainsi qu'un lien de relaxation.

UN BIATHLON par CLASSE

Objectif :

Réaliser individuellement le biathlon. Cette fois il va falloir marquer 10 points le plus rapidement possible en respectant l'ordre des étapes ci-dessous. Ce Défi a un double objectif: c'est un défi individuel (un classement sera établi) mais aussi un "Défi classe". Il faut que le plus d'élèves de ta classe le réalise et fasse le meilleur temps possible. C'est ainsi que ta classe pourra remporter le Défi classe du biathlon.

Matériel :

3 balles (ou paires de chaussettes en boule), une cible d'un diamètre de 30cm environ (une poubelle, un seau, une bassine, une casserole) une montre ou chronomètre, et 10 cailloux (qui serviront à compter tes points.)

Déroulement :

Placer une marque au sol (point de départ) et la bassine à 2m environ du point de départ. Préparer ses 10 cailloux et ses trois balles + chrono. Il faut réaliser correctement les exercices avant chaque lancer (penser à être bien gainé, abdominaux contractés et buste droit.) Renvoie à ton professeur ton temps et si tu peux une photo de ton atelier.

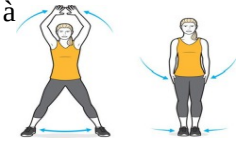
TOP CHRONO:

Etape 1 : Réaliser 40 ciseaux de jambes avant – arrière (alternance jambes droite/ gauche devant/derriere)

Ensuite envoyer les 3 balles dans la cible. Chaque tir réussi rapporte un caillou. Pour chaque tir raté: je dois faire 1 burpee (exemple sur la vidéo du lien ci-dessous) de pénalité avant de passer à l'étape suivante.
N'oubliez pas de retourner chercher vos balles avant de passer à l'étape 2!

Etape 2 : Réaliser 20 jumping jack

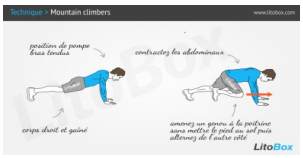
Ensuite envoyer les 3 balles dans la cible. Chaque tir réussi rapporte un caillou. Pou chaque tir raté, je dois faire 1 burpee de pénalité (exemple sur la vidéo du lien ci-dessous) avant de passer à l'étape suivante.



N'oubliez pas de retourner chercher vos balles avant de passer à l'étape 3!

Etape 3 : Réaliser 20 climbers

Ensuite envoyer les 3 balles dans la cible. Chaque tir réussi rapporte un caillou. Pour chaque tir raté: je dois faire 1 burpee (exemple sur la vidéo du lien ci-dessous) de pénalité avant de passer à l'étape suivante. *N'oubliez pas de retourner chercher vos balles avant de recommencer à l'étape 1!*



On continue tant que l'on a pas 10 points!

Attention il faut être rapide, le chrono tourne!!

***Lien vidéo:* https://www.youtube.com/watch?v=Xywu7p7AaDI**

(attention ce défi n'est pas exactement le même que celui que nous proposons, une vidéo explicative vous sera envoyée dans la semaine)

Quel est votre temps ? Quelle sera la meilleure classe?
A vous de bouger !

LE JONGLAGE DE LA SEMAINE DERNIERE

Pour avoir une démonstration et explications des différents défis proposés, il faudra se référer à la vidéo suivante :

https://www.youtube.com/watch?v=HBCo0bClen0&t=255s

Jongler avec 1 engin	Jongler avec 2 engins	Jongler avec 3 engins
Défi 1 : Effectuer 10 lancers verticaux main gauche puis main droite. *(Démo à 3 minutes 17 secondes de la vidéo)*	**Défi 5 :** Effectuer 10 lancers verticaux main gauche et main droite simultanément. *(Démo à 12 minutes 48 secondes de la vidéo)*	**Défi 7 :** Effectuer au moins 4 tours droite-gauche-droite et au moins 4 tours gauche-droite-gauche en s'arrêtant entre chaque lancer. *(Démo à 18 minutes 28 secondes de la vidéo)*
Défi 2 : Effectuer 2 lancers verticaux main gauche puis 2 lancers main droite, puis 2 lancers main gauche… (10 changements de main minimum) *(Démo à 5 minutes 20*	**Défi 6 :** Effectuer 10 lancers verticaux main gauche et main droite simultanément et plus rapidement. *(Démo à 13 minutes 20 secondes de la vidéo)*	**Défi 8 :** Jongler avec 3 engins *(Démo à 19 minutes 42 secondes de la vidéo)*

<table>
<tr><td>secondes de la vidéo)</td><td></td><td rowspan="3"> </td></tr>
<tr><td>Défi 3 : Effectuer 1 lancer circulaire main droite vers mains gauche, puis main gauche vers main droite (10 changements de main minimum)
(Démo à 6 minutes 36 secondes de la vidéo)</td><td rowspan="2">Défi 6 : Effectuer au moins 10 lancers circulaires main gauche vers main droite, main droite vers main gauche, main gauche vers main droite…
(Démo à 14 minutes 52 secondes de la vidéo)</td></tr>
<tr><td>Défi 4 : Inventer un mouvement de jonglage avec 1 engin en utilisant le lancer circulaire.
(Démo et possibilités à 8 minutes 15 secondes de la vidéo)</td></tr>
<tr><td colspan="3"><u>Conseils :</u>

Regarder toujours votre lancer, suivre le mouvement de votre engin.
Persévérer, ne pas s’énerver.
Suivre l’ordre des défis et se sentir à l’aise pour passer au défi suivant.</td></tr>
</table>

RELAXATION

L'objectif de cette séance de relaxation est de vous aider à vous relaxer, à vous détendre pendant une dizaine de minutes.

Un lien pour une séance en famille cette semaine !

https://www.youtube.com/watch?v=-M3VtfimT50

A vous de bouger pour rester en forme !