






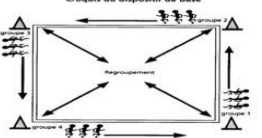



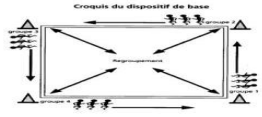


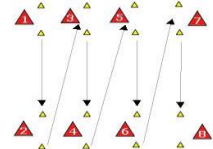


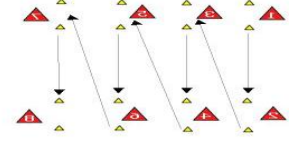
PLANIFICATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE
2017-2018





AOÛT/SEPTEMBRE 2017

6^{ÈME} ANNÉE

DATE	THÈMES	MOYEN D'ACTION	EXERCICES/CONTENU
23/08	La condition physique et ses déterminants	1) endurance cardiovasculaire	<p>1) Course (jogging) avec augmentation du temps de course après chaque repos</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 min de course + 30 secondes de repos • 1min30 de course+ 45 secondes de repos • 2 min de course + 1 min de repos <p>EXERCICE RÉPETER 5 FOIS</p> 
29/08	Action de locomotion	<p>1) Se déplacer avec un objet</p> <p>2) Le faire avec un objet plus lourd</p>	<p>1) Parcours d'obstacle avec un objet dans les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course de relais avec bâton dans les mains  <p>2) Parcours d'obstacle avec un objet plus lourd dans les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course avec medecine ball dans les mains 
30/08	La condition physique et ses déterminants	1) endurance cardiovasculaire	<p>1) Course (jogging) avec augmentation du temps de course après chaque repos</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 min de course + 30 secondes de repos • 1min30 de course+ 45 secondes de repos • 2 min de course + 1 min de repos <p>EXERCICE RÉPETER 5 FOIS</p> 

<p>5/09</p>	<p>Action de locomotion</p>	<p>1) Se déplacer avec un objet 2) Le faire avec un objet plus lourd</p>	<p>1) Parcours d'obstacle avec un objet dans les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course de relais avec bâton dans les mains  <p>2) Parcours d'obstacle avec un objet plus lourd dans les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course avec médecine ball dans les mains 
<p>12/09</p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Jeux du déménageur</p> <ul style="list-style-type: none"> • En courant, vider une boîte un objet à la fois et remplir une autre boîte  <p>Course sur 3 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>
<p>13/09</p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Course poursuite en relais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de rattraper son adversaire en le touchant <p>Croquis du dispositif de base</p>  <p>Course de 4 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>
<p>19/09</p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Jeux du déménageur</p> <ul style="list-style-type: none"> • En courant, vider une boîte un objet à la fois et remplir une autre boîte  <p>Course sur 5 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>

<p>20/09</p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Course poursuite en relais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre capable de rattraper son adversaire en le touchant  <p>Course de 6 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>
<p>26/09</p>	<p>La condition physique et ses déterminants LA PRÉPARATION</p>	<p>1) Les étapes d'une préparation à une course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statique  <ul style="list-style-type: none"> • Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)  <p>Parcours avec cônes et temps de déplacement</p> 
<p>27/09</p>	<p>La condition physique et ses déterminants LA PRÉPARATION</p>	<p>1) Les étapes d'une préparation à une course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statique  <ul style="list-style-type: none"> • Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)  <p>Parcours avec cônes et temps de déplacement</p> 

	<p>La condition physique et ses déterminants</p>	<p>1) Retour sur les étapes de préparation à une course</p> <p>2) Jeux de course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statique  <ul style="list-style-type: none"> • Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)  <p>3) Mon ombre me suit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par équipe de 2, reproduire tout les gestes et mouvements de son binôme INTERDIT DE S'ARRÊTER
	<p>La condition physique et ses déterminants</p>	<p>1) Retour sur les étapes de préparation à une course</p> <p>2) Jeux de course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statique  <ul style="list-style-type: none"> • Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)  <p>3) Mon ombre me suit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par équipe de 2, reproduire tout les gestes et mouvements de son binôme INTERDIT DE S'ARRÊTER