

Planification annuelle 2008-2009

Évènements importants :

16 octobre 2008 : Cross-country pour les 5 et 6.

Sorties de ski alpin ou de fond : date et lieu à confirmer pour le mois de mars.

Semaine de la santé : date à confirmer.

Mois de juin : les Olympiades, date à confirmer.

Planification de cours :

Première et deuxième

C1 : Attribution de casier dans les vestiaires + organisation et règles de conduite dans le gymnase + exercices de conditionnement physique (course navette avec des variantes).

C2 à C13 : Endurance cardiovasculaire.

C14 à C23 : Basket-ball (manipulation du ballon dont le dribble et les déplacements, les tirs au panier, les « passes », connaissances des règles de base et match).

C24 à C35 : Soccer (manipulation de l'objet, les déplacements, les tirs, les passes, la coopération, l'opposition, connaissance des règles de base et match).

C36 à C40 : Athlétisme (course de vitesse, course à relais, course de haies et lancer de poids).

C41 à C45 : Activité de duel (jeux d'opposition en individuel et par équipe : jeu du dossard et le jeu de la chasse aux trésors).

C46 à C50 : Initiation tennis (manipulation, coordination, locomotion, opposition...).

C51 à C53 : Conditionnement physique (exercices de course avec des différents modes de déplacement : marche du poussin, du crabe, de la grenouille, du serpent, etc..., faire des pompes, des abdominaux et des stepes).

C54 à C63: Hockey cosom (manipulation des objets, lancer, coopération, opposition, connaissance des règles et match).

C64 à C65 : Jeu de précision avec le jeu de quilles (lancer et précision).

C66 à C71 : Initiation gymnastique au sol (sauts, appuis, équilibres et acrobaties).

C72 à C80 : Les jeux de coopération et d'opposition comme le ballon « touch », le ballon chasseur, jeu du bull-dog, jeu de la tag, jeu du ballon mémoire...

Troisième et quatrième

C1 : Organisation dans les vestiaires et règles de conduite dans le gymnase + exercices de conditionnement physique (course navette avec des variantes).

C2 à C10 : Endurance cardiovasculaire.

C11 à C20 : Basket-ball (manipulation de l'objet dont les dribbles et les déplacements avec le ballon, les lancers dont les tirs au panier et les « passes », la coopération, l'opposition et la connaissance des règlements de base).

C21 à C28 : Soccer (manipulation de l'objet, les lancers dont les tirs au but et les « passes », la coopération, l'opposition et les connaissances des règles de base).

C29 à C32 : Athlétisme (course à relais, course de haies, course de vitesse, lancer de poids).

C33 à C40 : Hand-ball (manipulation, les lancers dont les tirs au but et les « passes », la coopération et l'opposition et connaissance des règles de base).

C41 à C50 : Hockey cosm : (manipulation, locomotion, coopération et opposition et règlements de base).

C51 à C56 : Gymnastique au sol (les sauts, les appuis, les équilibres, les acrobaties...).

C57 à C59 : Activités coopératives à deux ou à plusieurs, exemple les pyramides...

C60 à C65 : Les jeux de coopération et d'opposition comme le ballon chasseur, le ballon « touch », la tag, le bull-dog et le ballon mémoire.

Cinquième et sixième

C1 : Organisation dans les vestiaires et règles de conduite dans le gymnase + exercices de conditionnement physique (course navette avec des variantes).

C2 à C10 : Endurance cardiovasculaire (préparation pour le cross-country).

C11 à C21 : Basket-ball (manipulation, locomotion, opposition et coopération et règlements de base).

C22 à C29 : Soccer (manipulation, locomotion, coopération et opposition et règlements).

C30 à C35 : Athlétisme (course de vitesse, course de haies, course à relais et lancer de poids).

C36 à C45 : Hand-ball (manipulation, locomotion, la coopération, l'opposition, la coopération-opposition et les règlements).

C46 à C51 : Gymnastique au sol (enchaînements de sauts, d'appuis, d'équilibres et d'acrobaties).

C52 à C60 : Hockey cosom (manipulation, locomotion, coopération et opposition, et règlements).

C61 à C63 : Activités coopératives à deux ou à plusieurs, exemple les pyramides...

C64 à C71 : Volley-ball (manipulation, coopération et opposition, règlements de base).

C72 à C73 : Jeux de coopération et d'opposition (les jeux collectifs comme le ballon chasseur et le ballon prisonnier avec des variantes).

Titulaire en éducation physique : Sébastien CORRÉ