

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE 3ème

Mobiliser l'ensemble de ses articulations:

- Réaliser 3 minutes de mobilisations articulaires:
 - 20 rotations de :
 - Chevilles,
 - Genoux,
 - Hanches,
 - Poignets,
 - Coudes,
 - Epaules,
 - Nuque.
- Prendre son temps avec des mouvements lents et contrôlés.



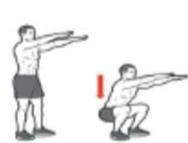
Augmenter sa température corporelle et son rythme cardiaque:

- Réaliser 7 minutes d'effort,
- 30secondes d'effort / 30secondes de récupération,
- C'est un échauffement = ne pas aller trop vite et contrôler ses mouvements au maximum.

- Min1 = Jumping jacks,
- Min2 = Demi squat,
- Min3 = Montées de genoux,
- Min4 = Talons fesses,
- Min5 = Burpees (plat ventre → debout),
- Min6 = Toucher le sol avec les mains et sauter,
- Min7 = Gainage.

Exercices du jour

Parcours 1

Exercice	Jumping jack	Chaise contre un mur	Pompes sur les genoux	Pompes avec rotation du buste	Montée de marche (ou STEP, ou banc)	Demi-squats
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						
Exercice	Dips	Gainage	Montée de genoux sur place	Fentes en avant	Gainage latéral sur un bras	Gainage latéral sur l'autre bras
Travail	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Récupération	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Illustration						

Réaliser le parcours en intégralité (4 à 6min de récupération avant de repartir)



Option Padawan
1 tour



Option Jedi
Un 2ème tour en augmentant la vitesse d'exécution



Présentation écrite de ton sport préféré

Choisis le sport que tu préfères, un sport que tu fais en dehors du collège (ou un sport que tu as fait) ou un sport que tu as pratiqué en EPS et que tu as aimé et fais-en la présentation écrite en suivant le plan ci-dessous :

I) Histoire de ce sport

Racontes-en quelques lignes l'histoire du sport que tu as choisi : en quelle année il a été créé, où et par qui, dans quels pays du monde on le pratique, combien de personnes le pratiquent, etc.

II) Règles de ce sport

En quelques lignes donne les principales règles de ce sport comme si tu devais l'expliquer à quelqu'un qui le découvrirait aujourd'hui

III) Pourquoi ce sport te plaît ?

Expliques-en quelques lignes ce qui te plaît dans ce sport, comment tu l'as découvert et pourquoi tu aimes le pratiquer et/ou le regarder

IV) Les légendes de ce sport

Présente rapidement les sportifs et sportives très célèbres dans ce sport, pourquoi ? Quel est ton sportif ou ta sportive préférée dans ce sport ? Quels sont les grandes compétitions de ce sport ?

V) Une séance de ce sport

Décris une séance d'entraînement dans le sport que tu as choisies, comment se passe l'échauffement, quels exercices fais-tu, comment se passe une compétition