

Gestion de ma vie physique (Niveau 6^{ème})

PARTIE 1

L'objectif : choisir/créer son entrainement puis expliquer comment mon corps réagit

Je m'échauffe chez moi en réalisant des montés de genoux, des talons fesses, des pas chassés, marche arrière, accélérations progressives. Puis je tourne les chevilles, les genoux, le bassin, les épaules

Ensuite, je dois choisir trois options différentes pour ne pas faire les mêmes exercices (Marche et Course)

- 1) Je relis avec des traits l'activité – l'intensité – la durée (VOIR FICHE EXEMPLE)
- 2) Je réalise l'exercice que je viens de créer à la maison
- 3) Je relis avec des traits les sensations de mon corps aux smileys
- 4) J'écris une phrase pour dire comment je me sens une fois l'exercice terminé.

Bilan après une semaine :

Combien j'ai réussi d'exercices? 1 2 3 ?

.....

Lequel était le plus facile ? Et pourquoi ?

.....

Lequel était le plus difficile ? Et pourquoi ?

.....

PARTIE 2




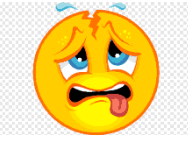
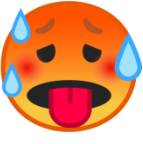
SEMAINE DU 4 AU 10 octobre 21




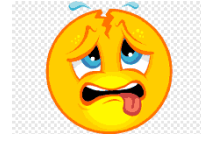
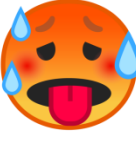
- FAIRE LE SEANCE « TON PRENOM / TON ENTRAINEMENT »

SEMAINE DU 11 AU 18 octobre 21

- FAIRE LE SEANCE « TRAINING CONFINEMENT »

Attention : avant chaque séance je dois m'échauffer correctement pour ne pas me blesser

ACTIVITE	INTENSITE	DUREE	JE FAIS L'EXERCICE	COMMENT REAGI MON CORPS ?
<p>MARCHE <input type="radio"/></p> <p>MARCHE <input type="radio"/></p> <p>MARCHE <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> LENTE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> MOYENNE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> RAPIDE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> A FOND <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> 10 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 minute <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 3 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 5 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 10 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 heure <input type="radio"/></p>		    

ACTIVITE	INTENSITE	DUREE	JE FAIS L'EXERCICE	COMMENT REAGI MON CORPS ?
<p><i>COURSE</i> <input type="radio"/></p> <p><i>COURSE</i> <input type="radio"/></p> <p><i>COURSE</i> <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> LENTE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> MOYENNE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> RAPIDE <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> A FOND <input type="radio"/></p>	<p><input type="radio"/> 10 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 secondes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 minute <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 3 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 5 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 10 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 30 minutes <input type="radio"/></p> <p><input type="radio"/> 1 heure <input type="radio"/></p>		    

TON PRÉNOM TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS



TRAINING CONFINEMENT

SUPERTRAINERS



1 SQUATS BULGARES
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE



2 ASSIS DEBOUT 1 JAMBE
8 RÉPÉTITIONS/JAMBE



3 RELEVÉS DE BASSIN
12 RÉPÉTITIONS



4 DIPS CANAPÉ
12 RÉPÉTITIONS



5 POMPES CANAPÉ
12 RÉPÉTITIONS



6 MOUNTAIN CLIMBERS
30 SECONDES



ACCRO DU DIVAN
2 TOURS



CANAPÉ DU CONFINÉ
3 TOURS



PRO DU FAUTEUIL
5 TOURS



ROI DU SOFA
7 TOURS