

Leçon basée sur l'endurance et le biathlon

Liens avec le PER :		
CM 11 — Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...en percevant les divers fonctionnements de son corps (force, vitesse, endurance et adresse)
CM 21 — Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée (force, vitesse, endurance et adresse) ...en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives
CM 23 — Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse
CM 31 — Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...en intégrant les règles de sécurité
CM 33 — Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices...en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées
Evaluations possibles :		
1/2P	11. J'ai couru sans m'arrêter...	
	13. J'ai lancé avec précision	
3P	12. J'ai couru sans m'arrêter...	
	13. J'ai lancé différents objets...	
4P	13. J'ai couru sans m'arrêter...	
5P	CM21/5.1 Courir son âge...	
	CM24/5.8 Effectuer un parcours et terminer en lançant le ballon...	
6P	CM21/6.1 Courir 6 minutes...	
8P	CM21/8.1 Courir un 3000 mètres...	

Leçon basée sur l'endurance et le biathlon

Objectifs	Matière	Organisation / Contrôles			
ESC de tenir un rythme lui permettant d'effectuer toutes les courses	Courir de manière ludique :	Les bancs, piquets, cônes, anneaux, cordes, pincettes sont placés			
	1. Se mettre par deux et courir en diagonale avec la musique	Musique et piquets mis en place.			
	2. La course aux anneaux	Prévoir 4 bancs et 2 tapis + Anneaux et cônes			
	3. La course aux pincettes	Prévoir de nombreux objets à lancer et un couvercle de caisson			
	4. La course aux rébus	Avoir les rébus préparés !			
ESC de gérer l'aspect sécuritaire en lien avec les fusils laser	5. La course aux dés	Avoir deux dés par équipe !			
	Course au mot-code	Avoir les mots prêts !			
		Contrôle du M. : au fil des jeux (Ne pas hésiter à encourager les E !)			
	Les documents sont tirés du site ressources du SEPS :	http://ressources-eps-vd.ch/la-condition-physique-et-lendurance-ludique/ http://ressources-eps-vd.ch/mot-code/			
ESC de gérer les règles du jeu, y compris le principe des pénalités	Jeu du Kubb et entraînement avec les fusils laser :	Le M. contrôle les réussites au fil des passages.			
	1. Jeu du Kubb sur 3 terrains	Expliquer et démontrer le jeu sur le 1er terrain, puis mettre en route.			
	1'. Entraînement avec les fusils laser	Sur la largeur de la salle le long du mur. Prévoir 2 installations. Tournus des équipes afin que tout le monde passe au fusil laser. Contrôle : Gestion de la sécurité avec les fusils laser.			
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>Kubb</td> <td>Kubb</td> <td>Kubb</td> <td>Laser</td> </tr> </table>	Kubb	Kubb	Kubb	Laser
Kubb	Kubb	Kubb	Laser		
ESC de gérer les règles du jeu, y compris le principe des pénalités	Biathlon :				
	1. Mise en place des deux parcours	Prévoir tout le matériel sur un panneau			
	2. Essai libre pour tous les participant-e-s				
	3. Explications du principe du jeu	Sur l'un des terrain, prévoir aussi la fiche du calcul des tours.			
	4. Début de la compétition entre les deux équipes. Départ à deux.	1 passage chacun			
	5. Feedback sur ce premier moment				
	6. Jeu basé sur le temps et décompte des tours par équipe	Contrôle : Le M contrôle que tout le monde à compris.			
7. Feedback final et résultats !					
	Les documents sont tirés du site ressources du SEPS :	http://ressources-eps-vd.ch/kubb-5/ http://ressources-eps-vd.ch/biathlon-en-salle/			