

Fiche 304

Coopération-socialisation
Autonomie, Responsabilité

Niveau
2

Boxe Française

CP4

CMS1

Agir dans le respect de soi et des autres, par l'appropriation de règles

CMS4

Se connaître, se préparer, se préserver

Profil d'élèves :

Elèves en rupture
scolaire

Classe de 3^e mixte

Type
d'échauffement

Traditionnel

Socle commun

C6 – Respecter les règles de vie collective.
C7 - Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique

Lien projet
d'EPS

Matériel

Durée de
l'échauffement

2h
8h-10h

Situation

Situation 1:

5 minutes de corde : chacun à son rythme. Adaptation

Variables:

- Faire varier les sauts, adapter la difficulté des figures en fonction des élèves : pieds joints, sur un pied, pieds alternés (type boxe), croiser la corde, 2 tours de corde...
- Faire le plus de tour en 1 minute (compter les tours : défis)

Situation 2:

Shadow avec différentes techniques de poings et de pieds (vues les semaines précédentes)

Situation 3:

Par 2 : touches épaules ou touches cuisses. Veiller à la précision de la touche, à se placer à une bonne distance de touche. Possibilité d'augmenter les cibles autorisées.

Variables:

- Faire varier le type de touche en fonction des acquis

Situation 3:

Etirements et mobilisations articulaires

Objectifs

Entrer progressivement dans l'activité.
Augmentation cardio-pulmonaire.

Justifications

- Repérer, identifier avec les élèves des différentes phases de l'échauffement.
- Progressivité: Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition du muscle
- Adaptation cardio-vasculaire.

Variante : place
de la séance
dans le cycle