

<b>Fiche 304</b>		<b>Coopération-socialisation Autonomie, Responsabilité</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Boxe Française</b>
<b>CP4</b>	<b>CMS1</b>	Agir dans le respect de soi et des autres, par l'appropriation de règles		
	<b>CMS4</b>	Se connaître, se préparer, se préserver		
<b>Profil d'élèves :</b>	Elèves en rupture scolaire	Classe de 3 <sup>e</sup> mixte		
<b>Type d'échauffement</b>	Traditionnel			
<b>Socle commun</b>	C6 – Respecter les règles de vie collective. C7 - Mobiliser à bon escient ses capacités motrices dans le cadre d'une préparation physique			
<b>Lien projet d'EPS</b>				
<b>Matériel</b>			<b>Durée de l'échauffement</b>	2h 8h-10h
<b>Situation</b>	<p><b><u>Situation 1:</u></b> 5 minutes de corde : chacun à son rythme. Adaptation <b>Variables:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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...</li> <li>- Faire le plus de tour en 1 minute (compter les tours : défis)</li> </ul> <p><b><u>Situation 2:</u></b> Shadow avec différentes techniques de poings et de pieds (vues les semaines précédentes)</p> <p><b><u>Situation 3:</u></b> 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. <b>Variables:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire varier le type de touche en fonction des acquis</li> </ul> <p><b><u>Situation 3:</u></b> Etirements et mobilisations articulaires</p>			
<b>Objectifs</b>	Entrer progressivement dans l'activité. Augmentation cardio-pulmonaire.			
<b>Justifications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer, identifier avec les élèves des différentes phases de l'échauffement.</li> <li>• Progressivité: Elever la température corporelle pour permettre la mise en condition du muscle</li> <li>• Adaptation cardio-vasculaire.</li> </ul>			
<b>Variante : place de la séance dans le cycle</b>				