

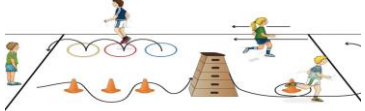


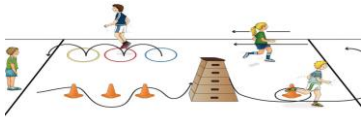
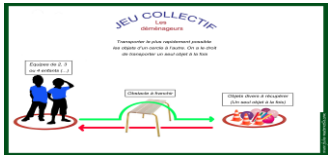
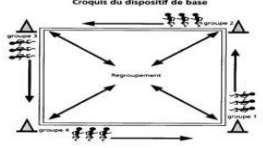



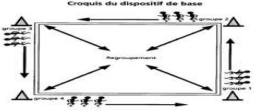


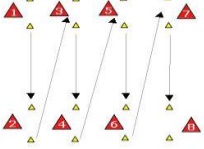


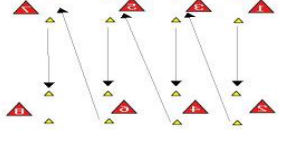
**PLANIFICATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE**  
**2017-2018**





**AOÛT/SEPTEMBRE 2017**

**5<sup>ÈME</sup> ANNÉE**

<b>DATE</b>	<b>THÈMES</b>	<b>MOYEN D'ACTION</b>	<b>EXERCICES/CONTENU</b>
<b>23/08</b>	La condition physique et ses déterminants	1) Endurance cardiovasculaire	1) Course (jogging) avec augmentation du temps de course après chaque repos Exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min de course + 30 secondes de repos</li> <li>• 1min30 de course+ 45 secondes de repos</li> <li>• 2 min de course + 1 min de repos</li> </ul> <b>EXERCICE RÉPETER 5 FOIS</b> 
<b>24/08</b>	Action de locomotion	1) Se déplacer avec un objet 2) Le faire avec un objet plus lourd	1) Parcours d'obstacle avec un objet dans les mains <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course de relais avec bâton dans les mains</li> </ul>  2) Parcours d'obstacle avec un objet plus lourd dans les mains <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course avec medecine ball dans les mains</li> </ul> 
<b>30/08</b>	La condition physique et ses déterminants	1) Endurance cardiovasculaire	1) Course (jogging) avec augmentation du temps de course après chaque repos Exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min de course + 30 secondes de repos</li> <li>• 1min30 de course+ 45 secondes de repos</li> <li>• 2 min de course + 1 min de repos</li> </ul> <b>EXERCICE RÉPETER 5 FOIS</b> 

<p><b>31/08</b></p>	<p>Action de locomotion</p>	<p>1) Se déplacer avec un objet 2) Le faire avec un objet plus lourd</p>	<p>1) Parcours d'obstacle avec un objet dans les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course de relais avec bâton dans les mains</li> </ul>  <p>2) Parcours d'obstacle avec un objet plus lourd dans les mains</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course avec médecine ball dans les mains</li> </ul> 
<p><b>6/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Jeux du déménageur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En courant, vider une boîte un objet à la fois et remplir une autre boîte</li> </ul>  <p>2) Course sur 3 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>
<p><b>7/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Course poursuite en relais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable de rattraper son adversaire en le touchant</li> </ul> <p>Croquis du dispositif de base</p>  <p>2) Course de 4 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>
<p><b>13/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Jeux du déménageur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En courant, vider une boîte un objet à la fois et remplir une autre boîte</li> </ul>  <p>2) Course sur 5 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>

<p><b>14/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants INTRODUCTION</p>	<p>1) Endurance cardiovasculaire</p>	<p>1) Course poursuite en relais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre capable de rattraper son adversaire en le touchant</li> </ul>  <p>2) Course de 6 min sans arrêter en changeant d'allure à chaque coup de sifflet</p>
<p><b>20/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants LA PRÉPARATION</p>	<p>1) Les étapes d'une préparation à une course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statique</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)</li> </ul>  <p>Parcours avec cônes et temps de déplacement</p> 
<p><b>21/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants LA PRÉPARATION</p>	<p>1) Les étapes d'une préparation à une course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statique</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)</li> </ul>  <p>Parcours avec cônes et temps de déplacement</p> 

<p><b>27/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants</p>	<p>1) Retour sur les étapes de préparation à une course 2) Jeux de course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statique            </li> <li>• Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)            </li> </ul> <p>3) Mon ombre me suit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par équipe de 2, reproduire tout les gestes et mouvements de son binôme <b>INTERDIT DE S'ARRÊTER</b></li> </ul>
<p><b>28/09</b></p>	<p>La condition physique et ses déterminants</p>	<p>1) Retour sur les étapes de préparation à une course 2) Jeux de course</p>	<p>1) Échauffement – Étirement-Activation musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statique            </li> <li>• Dynamique (jeux de passe avec ballon par groupe de 2)            </li> </ul> <p>3) Mon ombre me suit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par équipe de 2, reproduire tout les gestes et mouvements de son binôme <b>INTERDIT DE S'ARRÊTER</b></li> </ul>