

EPS à la maison N°3

Afin de garder le lien avec vous et de poursuivre des apprentissages en EPS, les enseignants d'EPS vous proposent différents exercices à réaliser dans trois rubriques: "On se bouge", "on se détend" et "on se cultive".



On se bouge

Dans cette rubrique, nous vous proposerons au cours des semaines, différents exercices physiques à réaliser chez vous.



On se détend

Dans cette rubrique, nous vous proposerons différents exercices pour se relaxer et gérer ses émotions.

On se cultive



Dans cette rubrique, nous vous proposons d'enrichir vos connaissances en lien avec l'activité physique. Nous partagerons des anecdotes, des histoires liées aux activités sportives, au fonctionnement du corps humain...



ON SE BOUGE !!!

Cette semaine petit travail de coordination avec du jonglage

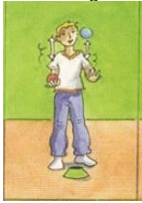


1^{er} étape = fabriquer des balles si vous n'en avez pas (2 chaussettes roulées en boule, feuilles de papier froissés, clémentines...)

2^{ème} étape = lire le document joint « les clowns » pour des conseils techniques

3^{ème} étape = réaliser d'abord le clown de bronze, puis d'argent puis d'or.
Respecter bien l'ordre des clowns



LES CLOWNS

Clown	Dessin	Ce qu'il faut faire	J'ai réussi si
Bronze	<p><i>Jongler avec 2 balles (12 lancers en colonne en alternant gauche et droite)</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - bras pliés et parallèles l'un à l'autre. - Je lance ma balle paume de main orientée vers le ciel et j'accompagne ma balle lorsque je la lance au-dessus de ma tête sans que mon bras ne dépasse la poitrine. - Je ne regarde que ma balle - Je place mon bras plié à hauteur du bassin paume de main orientée vers le ciel et je réceptionne la balle sans lever le bras (c'est la balle qui vient à la main et non la main qui va chercher la balle) 	<p>Je lance mes balles toujours au-dessus de ma tête et pas plus qu'1mètre au-dessus)</p> <p>Je garde mes mains au niveau du bassin pour réceptionner la balle</p> <p>Je ne fais pas tomber mes balles et j'enchaîne 6 lancers en colonne main gauche puis 6 lancers en colonne main droite.</p>
Argent	<p><i>Jongler avec 2 balles (12 lancers en cascade)</i></p> 	<p>Idem bronze</p> <ul style="list-style-type: none"> - J'envoie ma balle en faisant un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur pour que ma balle passe devant mes yeux. - Lorsque la première balle passe devant mes yeux et est à son sommet, je lance la deuxième de la même façon 	<p>Je récupère la balle dans la main opposée.</p> <p>J'enchaîne 12 lancers en cascade sans que les balles ne tombent et ne se touchent en commençant une fois à gauche puis une fois à droite.</p>
Or	<p><i>Jongler avec 3 balles (12 lancers en cascade)</i></p> 	<p>Idem argent</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lorsque la première balle passe devant mes yeux et est à son sommet, je lance la deuxième et quand celle-ci atteint son sommet, je lance la troisième tout en récupérant la première et ainsi de suite. 	<p>Je ne regarde que mes balles</p> <p>Je garde mes bras toujours à hauteur du bassin</p> <p>Je n'avance pas quand je jongle (je reste sur place)</p> <p>J'enchaîne 12 lancers sans que les balles ne tombent ou ne se touchent</p>



Petit défi pour le FUN : réaliser le max de jongle avec une boule de papier avec les pieds et n'importe quelles autres parties du corps sauf les mains ...

ON SE DÉTEND

Cette semaine nous vous proposons une petite séance de yoga.



Quelques conseils avant de pratiquer :

- Mettez une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise
- Installez-vous confortablement dans une pièce calme ou dans un endroit dans lequel vous vous sentez bien. Vous pouvez prendre un tapis de sol et vous mettre dehors aussi au calme
- Pendant les exercices concentrez-vous sur votre respiration ...Inspirer...Expirer

Bonne séance

Voici le lien : <https://entrainement-eps.glideapp.io>

Aller dans exercices – collège – étirements/yoga – cours de yoga Vinyasa pour débutant



ON SE CULTIVE



a) Rechercher qui est Steven Bradbury ? à quel sport fait-on référence ? Que s'est-il passé d'extraordinaire lors de la finale Olympique en 2002 dans cette activité ?

b) Allez découvrir la vie étonnante de l'australienne Annette Kellerman à qui les filles peuvent dire Merci :-)

<https://www.france.tv/france-5/culottes/culottes-saison-1/1307273-annette-kellerman.html>

Prenez soin de vous

L'équipe EPS