

BINOME

Date :.....

Nom et Prénom élève A:

Nom et Prénom élève B :

Préparation de l'échauffement

Domaine du socle	Compétences	Elève	Evaluation
1 – Langage	<ul style="list-style-type: none">Utilisation d'un vocabulaire adaptéDémonstration juste	A	
	<ul style="list-style-type: none">Utilisation d'un vocabulaire adaptéDémonstration juste	B	
2 – Apprendre à apprendre	<ul style="list-style-type: none">Assimilation des règles de la planification	A B	
3 – Assumer des rôles	<ul style="list-style-type: none">Assumer le rôle d'animateur de séance (échauffement)	A	
	<ul style="list-style-type: none">Assumer le rôle d'animateur de séance (échauffement)	B	
4 - Entretenir sa santé	<ul style="list-style-type: none">Justifier ses choix en utilisant des connaissances sur le corps humain	A	
	<ul style="list-style-type: none">Justifier ses choix en utilisant des connaissances sur le corps humain	B	

ECHAUFFEMENT GENERAL

1 - MISE EN TRAIN CARDIO VASUCULAIRE : Les courses et déplacements

Exercices	Durée	Consignes

2 – Échauffement Articulaire

Exercices	Durée	Consignes

ECHAUFEMENT GENERAL

3 – Etirements légers

Exercices	Durée	Consignes

ECHAUFEMENT GENERAL

4 – Renforcement Musculaire

Exercices	Durée	Consignes

ECHAUFEMENT SPECIFIQUE pour l'activité(sport co, gym, athlétisme ?)

Matériel nécessaire (ballon, plots ?) :

Exercices	Durée	Consignes