

Le programme de chaque semaine, ainsi que les liens pour un questionnaire en ligne:

- Pour les 2ndes et 1ères : <https://forms.gle/6VJRMfTvpGXM3WEk8>

- Pour les terminales : <https://forms.gle/BDQwpViELSakPA217>

Le travail est réalisé selon le modèle suivant:

Temps 1: Téléchargez le fichier avec les consignes.

Temps 2: Réalisez votre séance.

Temps 3: Renseignez le questionnaire en ligne.

A partir de la structure de ce type de leçon, le modèle est modifiable d'une semaine à l'autre.

Cette semaine le point théorique met l'accent sur l'hydratation. Les points théoriques envisagés sur les prochaines semaines sont:

- Pourquoi s'échauffer?
- EPS et gestion de la chaleur.
- Acide lactique et idées reçues.
- Mémoire musculaire.
- Les bienfaits d'une musculation équilibrée.

D'un point de vu moteur, les élèves doivent faire le choix des exercices en fonction de leurs ressources du jour, en autonomie. Afin de préserver leur intégrité physique, des images illustrent le geste moteur pour plus de sécurité.

Craig English (LPO Tani Malandi)