|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dér.** | **compétences** | **comportements** | **conditions** | **produits** | **critères** | **T** | **organisation** |
| **Activation générale** |  | Echauffement cardio-vasculaire | Echauffement sans matériel | -3tours puis exécuter sur la largeur (tape fesse, élévation des genoux, pas chassé int/ext, circumduction de bras) | Ne pas s’arrêter | 6’ |  |
| **Activation spécifique** |  | Echauffement spécifique (explication comment tenir la raquette) | Echauffement avec 1 raquette et 1 volant/E | -se disperser dans la salle et faire rebondir le volant sur la raquette  E+ : changer de face à chaque rebond | -le volant ne peut pas tomber à terre | 4’ |  |
| **Dér.** | **compétences** | **comportements** | **conditions** | **produits** | **critères** | **T** | **organisation** |
| **Corps de leçon** | Habileté gestuelle et motrice  -Cordonner ses mouvements : tirer,  Pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques | -apprentissage du lift  -apprentissage du clear  -apprentissage du drop  -lift clear drop | -1 raquette/E  -1 raquette/E  -1 raquette/E  -1 raquette/E | -échange entre les E en exécutant des lifts  -échange entre les E en exécutant des clears  -échange entre les E en éxécutant 1 lift l’autre un drop  -enchainer les 3. | -prendre le volant de bas en haut  -prendre le volant de haut en bas  -A : prendre le volant de bas en haut  B : haut en bas, le faire tomber juste derriere le filet  -enchainer sans s’arreter, sans que le volant ne tombe par terre | 5’  5’  5’  5’ |  |
| **Retour au calme** |  | Explication de quelques règles  Ranger le matériel  Venir s’asseoir devant le professeur.  Petites questions sur les critères. | Calme, silence | Aller ranger sa raquette et venir s’asseoir dans le calme | Répondre en levant le doigt. | 4-5’ |  |