Education corporelle : Initiation au karaté

Nom : Lemaire Ecole : Sainte-Marie à Châtelineau

Prénom : Roxane Nombre d’élèves : 22

Classe : 2NPA Durée : 40 minutes

Thème : Initiation au karaté

Compétences :

* DM.1. : Orienter son corps et se déplacer pour agir efficacement.
* DM.1.1. : Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement. Pouvoir – avec aisance et en différentes situations – grimper, se suspendre, sauter, se réceptionner, s’équilibrer, tourner selon les trois axes corporels, marcher, courir, s’arrêter avec efficacité…
* DM.1.3. : Doser son effort pour effectuer un déplacement long ou un effort puissant.
* DM.1.4. : Adapter son tonus au type d’activité.
* DM.3. : Communiquer avec son corps.
* DM.3.1. : Percevoir son attitude corporelle et l’influence de celle-ci sur les autres.

Matériel :

* Gants
* Casques
* Ceintures
* Nunchakus
* Tapis
* Balles (ping-pong, tennis,…)
* Sifflet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Objectifs, exercices, compétences, timing** | **Consignes, explications**  **(ce qu’on dit : règles,…)** | **Matériel nécessaire, dessins, schémas,…** |
| I : Mise en train, échauffement (8min.)  **Exercice 1 : Obéir au sifflet (3min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire ; fonction musculaire.  Objectifs psychomoteurs : schéma corporel ; coordination dynamique générale ; rythme.  **Exercice 2 : Jeu de balles (5min.)**  Objectif physiologique : fonctions articulaire et ligamentaire et musculaire.  Objectifs psychomoteurs : schéma corporel ; coordination dynamique générale ; rythme.  II : Corps de la leçon (25min.)  **Exercice 1 : Echauffement (5min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire ; fonction musculaire.  Objectifs psychomoteurs : schéma corporel ; coordination dynamique générale ; équilibre.  **Exercice 2 : Nunchaku (5min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire.  Objectif psychomoteur : coordination dynamique générale.  **Exercice 3 : Positions de karaté (2min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire.  Objectifs psychomoteurs : rythme ; équilibre.  **Exercice 4 : Quelques techniques (5min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire ; fonction musculaire  Objectifs psychomoteurs : équilibre  **Exercice 5 : Petits combats (10min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire ; fonction cardio-respiratoire.  Objectifs psychomoteurs : rythme ; shcéma corporel général ; coordination dynamique générale.  III : Retour au calme  **Exercice 1 : Kata (5min.)**  Objectifs psychomoteurs : rythme ; coordination dynamique générale.  **Exercice 2 : Relaxation (5min.)**  **Exercice 3 : Etirements (2min.)**  Objectifs physiologiques : fonctions articulaire et ligamentaire  **Exercice 4 : Conseil de classe (3min.)** | Les élèves marchent dans la salle de gym à une allure normale. Lorsqu’ils entendent :   * 1 coup de sifflet : ils doivent marcher normalement * 2 coups de sifflet : ils doivent s’asseoir * 3 coups de sifflet : s’allonger au sol sur le dos   Les élèves se placent en cercle et I leur donne une balle. Ils se font des passes. Ensuite, I rajoute progressivement plusieurs balles de différents types et formats pour compliquer le jeu. Les Es devront donc être très attentifs à ce qui se passe.  Les Es font :   * deux tours de salle * ils sautent sur place * course sur place * Abdos-pompages (10 ; 5 ; 4 ; 3 ; 2 ; 1 de chaque) * rotations avec leur tête, leurs bras, poignets, bassins, jambes, pieds.   I distribue un nunchaku aux Es, explique ce qu’est le nunchaku, à quoi il sert (elle n’oublie pas de prévenir les Es que s’ils n’écoutent pas ce qui est dit, I reprendra les nunchaku).  I montre quelques techniques aux Es.  I montre aux Es les différentes positions qu’on rencontre au karaté et insiste sur la position de base.  I montre aux Es plusieurs techniques (jambes : mawashi-maegéri ; bras : central ; technique pour contrer un mouvement)    I organise de petits combats pour les Es qui le souhaitent et explique bien que le but du karaté n’est pas de mettre l’autre KO mais de pouvoir contrôler sa force. Il faut pouvoir toucher l’autre sans lui faire mal mais le tout est de le faire avec précision.  I montre un enchainement de techniques aux Es et explique à quoi servent les katas. I explique qu’il faut doser sa force. Les Es font un petit bout de kata.  Les Es se couchent sur le sol pour se calmer. I leur raconte une petite histoire et les élèves, les yeux fermés, suivent les mouvements dictés par I.  Les élèves s’étirent en suivant les indications de l’I.  I demande aux Es ce qu’ils ont pensé de la leçon, ce qu’ils ont aimé, ce qu’ils ont moins apprécié, ce qu’ils aimeraient refaire,… | * Tapis * Sifflet * Balles (ping-pong, mousse, tennis,…) * Nunchakus * Gants * Ceintures * Casques |