# Planifier une période d'enseignement avec Lü

| Titre |
| --- |
| Une première période avec Lü |

| Durée | 60 minutes |
| --- | --- |
| Niveau des élèves | Tous les âges |

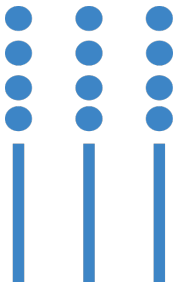
| Intention pédagogique / Compétences travaillées |
| --- |
| 1. Mettre en pratique les stratégies pour rester |
| en équilibre (position des jambes, des bras). |
| 2. Manipuler un ballon de basketball. |
| 3. Interagir avec des pairs au basketball. |
| 4. Effectuer des exercices d'étirement. |

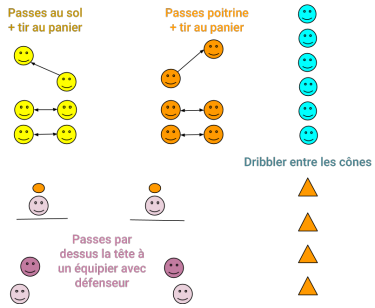
| Critères d'évaluation |
| --- |
| 1. Utilisation des bras pour balancer son équilibre. |
| |
| 2. Mettre en pratique les mouvements enseignés. |
| 3. Non-évalué / en observation. |
| 4. Non-évalué / en observation. |

| Matériel | |
| --- | --- |
| ☐ | Cerceaux |
| ☐ | Banc suédois renversé |
| ☐ | 14 ballons de basketball |
| ☐ | Cônes |
| ☐ | |

| Applications Lü choisies | |
| --- | --- |
| Échauffement | Mire |
| Jeu 1 | Spörts |
| Jeu 2 | |
| Jeu 3 | |
| Retour au calme | Chrono (Chronomètre, minuterie |

| Aménagement physique (plan du gymnase) | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| | Échauffement - Lü: 3 cibles affichées au mur | Basket : | Lü: panier de Basket, écran divisé |






| Consignes / Fonctionnement | |
| --- | --- |
| *Stations de basket-ball (40 minutes)* | **Échauffement (5 minutes)** |
| 1. En grand groupe, présenter les 4 stations de basketball. | 1. Réaliser le parcours d'équilibre (bancs + sauts.) |
| 2. Diviser les équipes et les laisser se diriger vers leur première station. | |
| 3. Faire une rotation aux 10 minutes. | 2. Lancer le ballon sur une cible + le ranger. |
| | 3. Recommencer. |
| | **Retour au calme (5 minutes)** |
| | Étirements et exercices de |
| | flexibilité dirigés par Chrono, |
| | avec l'option "Intervalles" |

| Notes concernant la sécurité / la gestion de classe |
| --- |
| Préparer les parcours d'échauffement avant l'arrivée des élèves. |
| Solliciter l'aide de quelques élèves pour ranger le parcours d'échauffement. |
| Préparer préalablement les étirements et les exercices de flexibilité dans l'application Chrono. |
| |
| |