

Cycle de Préparation Physique Générale

La rentrée septembre 2020 est particulière puisqu'un grand nombre d'élèves n'ont pas pratiqué d'activité physique de depuis la mi-mars.

Ainsi, j'ai choisi de solliciter leur condition physique générale à travers une découverte des activités de la forme.

Chaque leçon donnera lieu à un travail d'apprentissage de vocabulaire ou de visionnage de vidéos afin d'explicitier les contenus vus en classe.

NOTION 1 : LES PRINCIPAUX MUSCLES DU CORPS HUMAIN

Lors de ce cycle de PPG, nous allons aborder des notions d'anatomie.

Les élèves devront connaître (savoir nommer et placer) les principaux muscles travaillés en cours repris dans le dessin ci-dessous.

