



Anatomie



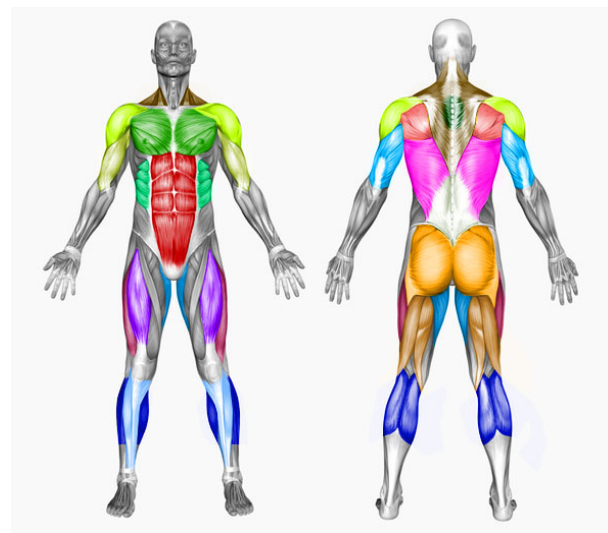
Matériel

Par élève :

- x 1 stylo.
- x 1 copie de la page "Annexe 8.1 - Anatomie".

Objectif

- x Savoir placer les groupes musculaires en action lors du mouvement du rameur.



Méthode

- x Présenter la fiche détaillant les groupes musculaires sollicités lors du geste de l'aviron et permettre aux élèves de ressentir l'effort produit.
- x Ne pas hésiter à détailler le mouvement afin de mieux intégrer les différentes positions.
- x Vous pourrez ensuite tester ou évaluer vos élèves sur ces connaissances en leur distribuant une copie de "l'annexe 8.1 - Anatomie".

Points d'enseignement

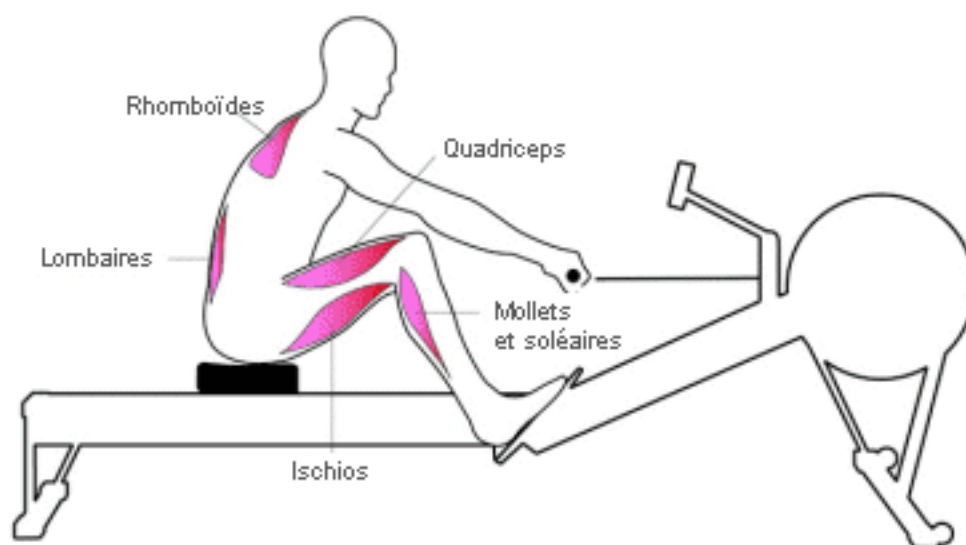
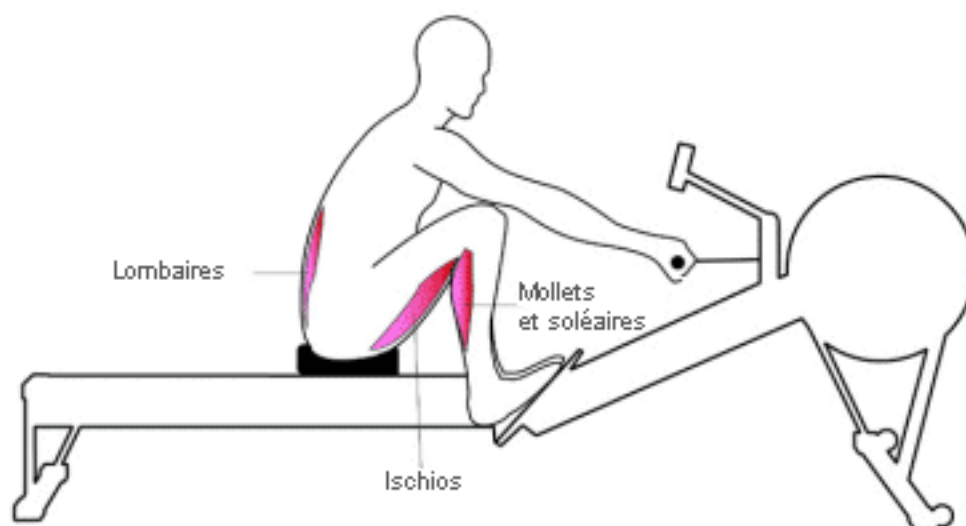
- x Utiliser le vocabulaire spécifique.
- x S'appropriier et maîtriser des connaissances sur le fonctionnement du corps humain.

Variante

- x Pour chaque groupe musculaire identifié, trouver un exercice de musculation ou d'étirement qui sollicitera ce muscle indépendamment. Cela permettra aux élèves de mieux identifier et ressentir ce muscle.



Anatomie





Anatomie

