

FICHE DE PREPARATION DE SEANCE groupe 1

DATE : 15 mars 2014

THEME : CREATION et CONDUITE du DESEQUILIBRE	Objectif opérationnel : être capable de déséquilibrer uke
QUEL COURS ? AVEC QUELS ELEVES ? : 4° 3° kyu	Sensibilisation à cette notion (prise de conscience)

<p>COMPORTEMENT A DEVELOPPER (" ce que je voudrais que l' élève réalise " : . découvre . maîtrise . stabilise) CHOISIR DES VERBES D' ACTION</p>	<p>GRACE A UNE MISE EN SITUATION . attaque / technique . jeu . type de travail ...) PROBLEME A RESOUDRE PERTINENT</p>	<p>DES CONSIGNES PRECISES (avant , pendant) " ce que je dis pour aider ")</p>	<p>ET UN BILAN (critères observables par l' élève , par l' enseignant) " regard sur ce que je fais ou sur ce j' ai obtenu "</p>
Objectifs :	Mise en situation :	Consignes :	Critères observables :
ECD'agir sur le centre de gravité d'uke en l'aspirant	Aïhammi katate dori shiho nage	Le déséquilibre doit être permanent et continu	Tori change de jambe d'appui Le coude de uke est dirigé vers son bassin. Les 2 partenaires sont épaule contre épaule après l'aspiration
ECD changer de direction en appliquant une contrainte articulaire sur uke	Yokomenuchi shiho nage	Idem	
ECD de projeter le partenaire sans qu'à aucun moment il ne puisse rétablir son équilibre	Idem		
ECD de replacer uke grâce au sens de l'atemi	Idem		
<p>EVALUATION - REGULATION "enseignement que je tire de ce cours pour construire le suivant , en me rapprochant encore plus du thème choisi et des comportements à développer "</p>	<p><i>Nous constatons que les choix opérés par ce groupe pour créer le déséquilibre sont de plusieurs natures : 1/ aspiration, 2/ contrainte articulaire, 3/ atemi. Nous pouvons effectivement admettre qu'il s'agit là de plusieurs façons de créer un déséquilibre. (c'est un peu gourmand, mais pourquoi pas comme sensibilisation).</i> <i>Pour ce niveau de pratique le passage de aï hammi katate dori à yokomen aurait pu être simplifié avec katate dori...</i> <i>Il était possible de donner un critère observable pour vérifier que le déséquilibre est continu.</i> <i>Enfin il est possible dans un cours de resserrer encore plus le sujet.</i></p>		

