MAGISTERE : EPS TUIC ET SANTE

**Domaine disciplinaire :**

EPS – réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

**Objectifs :**

Courir vite : se déplacer le plus vite possible d’un point A à un point B.

Sauter loin : Déclencher sans ralentissement des liaisons course/appel sur un pied identifié et choisi.

Lancer loin : lancer loin et dans l’axe.

**Compétences :**

Se propulser efficacement au départ.

Maintenir sa vitesse pour une course d’élan optimale.

Identifier un pied d’appel.

Réaliser un projet de performance (temps/zones).

**Matériel :**

Plots

Chronomètres

Tapis

Ballon de basket

Caméscope

En salle de sport

Première phase : compter ses pulsations cardiaques, 5 minutes

Avant de commencer l’activité sportive, vous allez compter vos pulsations cardiaques pendant une minute.

Un élève fait l’activité et l’autre élève chronomètre.

Inverser les rôles.

Les résultats sont marqués sur une feuille.

Deuxième phase : échauffement, 15 minutes

Les élèves s’échauffent. Ils commencent par une course de petites foulées puis un travail est réalisé sur les différentes parties du corps.

Après l’échauffement, un élève fait l’activité (compter les pulsations) et l’autre élève chronomètre.

Inverser les rôles.

Les résultats sont marqués sur une feuille.

Chaque élève donne ses deux résultats au reste de la classe.

Troisième phase : courir vite, 15 minutes

Consigne : « Vous devez courir le plus vite possible dans le couloir. »

Mise en place de deux couloirs et deux élèves chronomètrent et notent les temps sur une feuille.

L’enseignant filme les différents élèves.

Dans cette phase de découverte, les élèves sont libres d’utiliser les techniques, gestes, connaissances pour réaliser cet atelier.

Quatrième phase : sauter loin, 15 minutes

Consigne : « Vous devez sauter le plus loin possible sur le tapis en marquant la zone de saut. »

Mise en place de deux couloirs/deux tapis, deux élèves vérifient la zone et deux élèves notent le numéro de la zone d’arrivée des élèves sur une feuille.

L’enseignant filme les différents élèves.

Dans cette phase de découverte, les élèves sont libres d’utiliser les techniques, gestes, connaissances pour réaliser cet atelier.

Cinquième phase : lancer loin, 15 minutes

Consigne : « Vous devez lancer le plus loin possible devant vous. »

Mise en place de deux couloirs, deux élèves vérifient la zone et deux élèves notent le numéro de la zone sur une feuille.

L’enseignant filme les différents élèves.

Dans cette phase de découverte, les élèves sont libres d’utiliser les techniques, gestes, connaissances pour réaliser cet atelier.

Les élèves sont en autonomie dans deux ateliers et ils ont la possibilité d’effectuer plusieurs fois les courses, les lancers ou les sauts avant d’être filmés.

Sixième phase : compter ses pulsations cardiaques, 5 minutes

Avant de finir l’activité sportive, vous allez compter vos pulsations cardiaques pendant une minute.

Un élève fait l’activité et l’autre élève chronomètre.

Inverser les rôles.

Les résultats sont marqués sur une feuille.

En classe

Nous allons visionner la séance de sport qui s’est déroulée il y a quelques jours.

Premier visionnage : les élèves regardent et prennent des notes sur leur performance ou celle des autres élèves.

Second visionnage : les élèves prennent la parole par rapport aux gestes, aux comportements qu’ils ont remarqués.

Un élève, secrétaire, note les remarques, sur deux affiches.

|  |  |
| --- | --- |
| **Les comportements permettant**  **de sauter loin** | **Les comportements ne permettant pas de sauter loin** |
| Ex : s’aider de ses bras pour sauter… | Ex : impulsion trop loin du tapis… |
| **Les comportements permettant**  **de courir vite** | **Les comportements ne permettant pas de courir vite** |
| Ex : prendre un bon « départ »… | Ex : ralentir avant la ligne d’arrivée… |
| **Les comportements permettant**  **de lancer loin** | **Les comportements ne permettant pas de lancer loin** |
| Ex : utiliser le bon geste par rapport à l’objet que l’on va lancer… | Ex : absence de prise d’élan, lancer trop haut… |

Les élèves reviennent sur les écrits de l’élève secrétaire : Discussion / argumentation / changements…

On étudiera à la suite de ce travail les résultats des pulsations cardiaques des élèves.

En salle informatique

Visionnage de vidéos montrant des sportifs en action permettant également d’affiner les gestes lors de la séance de sport (course de 100 mètres par exemple…).

Effectuer une recherche sur les pulsations cardiaques des élèves suivant l’âge ainsi que le rôle du cœur comme muscle.

En salle de sport

Les affiches sont accrochées au mur et elles sont lues. Possibilité de faire des dessins pour illustrer les écrits de l’élève secrétaire, rappel des vidéos…

Début de la deuxième séance…

On continue de filmer pour comparer les changements d’attitude face aux objectifs souhaités…