

SPECIALITE EPS AU LYCEE ALBERT CAMUS DE MOURENX

CLASSE DE PREMIERE

ACTIVITES	VOLLEY BALL	RELAIS VITESSE	COURSE D'ORIENTATION	BIATHLON
2x2h/semaine x 31 semaines	15/16 séances par activités englobant théorie et projet			
THEME ET AXE COMMUNS DANS TOUTES LES ACTIVITES	<p>*Métiers du sport et du corps humain : intervention / exposé / visite structure</p> <p>*Pratique physique et santé - échauffement / récupération : Passage par binôme pour animer un échauffement soit 2 (2x) pour 12 soit pour la classe</p> <p>*Technologie des APSA 2 axes Principes fondamentaux de l'entraînement dans une APSA : - Connaître les indicateurs d'une charge de travail dans une APSA. - Comprendre l'intérêt de l'alternance de périodes de récupération et d'efforts dans l'entraînement d'une APSA. Caractériser un niveau de performance dans une APSA et décrire une prestation physique/ - caractériser un niveau de performance dans une APSA et décrire une prestation physique - analyse perf vidéo</p> <p>*Projet : choix des élèves / construction / réalisation / bilan 9 X 2H</p>			
AXE + spécifique A TRAVAILLER 18 séances x 2h	Comment définir la notion de santé ?	Quelles sont les effets de la sédentarité et de l'activité physique sur la santé physiologique ?	Quelles sont les incidences de la pratique physique sur les dimensions psychologiques de la personne et sur les relations sociales ?	Comment caractériser la condition physique ?

En théorie 80H PRATIQUES / 36H APPORTS THEO / 18H PROJETS / 10H AUTRES soit 144h, en réalité 124h max.

Métiers du sport et du corps humain

À travers cette thématique, les élèves identifient la diversité des secteurs professionnels liés au domaine des pratiques physiques et du corps. Cette thématique les aide à situer leur projet personnel dans le champ des pratiques physiques. Elle peut être articulée avec l'accompagnement personnalisé.

Axes de questionnement	Exemples de contenus possibles	Au lycée Albert Camus de Mourenx
<p>Quels sont les caractéristiques de l'environnement professionnel des métiers de sport et du corps ?</p>	<p>Être capable d'identifier la diversité des secteurs professionnels relatifs au domaine des pratiques physiques et du corps: enseignement, entraînement sportif, santé et bien-être, management et gestion de structures sportives, tourisme et loisir sportif, sécurité et protection des personnes.</p> <p>Connaitre les formations, diplômes et qualifications associées aux métiers du sport et aux métiers du corps.</p> <p>Connaitre les caractéristiques du travail et de l'emploi dans le domaine de la pratique physique.</p>	<p>- intervention du conseiller Emploi profession Sports loisirs : 2h</p> <p>- intervention ou visite du CNPC : 2h</p> <p>- exposé par groupe (9g de 3) sur un métier (présentation, vidéo, parcours orientation) Association, animation, mairie, coach, prof, kiné, préparateur...</p> <p>2 x 2h (retour question élève ?)</p> <p>- Visite d'une structure professionnelle : Elan/FC Pau...</p> <p>4H</p>
<p>Quels sont les différents types de publics concernés par la pratique physique ?</p>	<p>Identifier les différents publics : enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap.</p> <p>Comprendre l'importance de prendre en compte les caractéristiques psychologique et physiologiques de ces publics pour organiser leur pratique.</p> <p>Connaitre la diversité des contextes de la pratique sportive : les écoles, clubs sportifs, les associations de quartiers, les structures privées, les structures de réadaptation et remise en forme.</p>	<p>- intervention comité départemental Handisport ou</p> <p>- exposé élèves</p> <p>2h</p> <p>- projet Ulis/football/CF Volley?</p>

Pratique physique et santé 4 axes

À travers cette thématique, les élèves identifient les effets de la pratique physique sur la santé et le bien-être physique, psychologique et social.

Axes de questionnement	Exemples de contenus possibles	Au lycée Albert Camus de Mourenx
<p>Comment définir la notion de santé ?</p>	<p>Connaître les 3 dimensions principales de la santé (physiologique, psychologique, sociale, environnementale). Connaître les principes fondamentaux d'une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique régulière, qualités des relations sociales) <i>Savoir différencier les notions de santé individuelle et de politique de santé publique.</i></p>	<p>-Exposé élèves 2h</p>
<p>Quelles sont les effets de la sédentarité et de l'activité physique sur la santé physiologique ?</p>	<p>Connaître les critères permettant de définir les notions de sédentarité et d'activité physique. Comprendre que l'on peut être à la fois actif et sédentaire. Connaître les indicateurs et les intensités d'une activité physique. Connaître et savoir utiliser des outils (notamment connectés) permettant d'évaluer l'intensité de l'activité physique. Connaître les conséquences liées à un excès de sédentarité (obésité, maladies cardio vas, hypertension) et comprendre pourquoi une activité physique régulière permet le bon fonctionnement de l'organisme. <i>Comprendre pourquoi sont apparues les notions de « sport santé » et de « sport sur ordonnance ».</i> Être capable de différencier les principales lésions ligamentaires, tendineuses, musculaires, osseuses ou cartilagineuses liées à une activité physique inappropriée.</p>	<p>- effet de l'activité physique sur l'année : poids, FC, temps de course, VMA....co/biathlon - à travers la préparation en CO avec la course à pied, en forêt : analyse FC, application téléphone.. - - Exposé sur les traumatismes en sports co et notamment VB : anatomie et gestuelle VB</p>

<p>Quelles sont les incidences de la pratique physique sur les dimensions psychologiques de la personne et sur les relations sociales ?</p>	<p>Connaître différentes émotions (plaisir, appréhension, peur, satisfaction, fierté, persévérance, agressivité) liées à la pratique physique et être capable d'apporter des illustrations.</p> <p>Comprendre pourquoi et à quelles conditions la pratique physique peut améliorer ou dégrader l'estime de soi et la confiance en soi.</p> <p>Comprendre pourquoi et à quelles conditions la pratique physique peut favoriser le lien social.</p>	<p>- la co et l'estime de soi : progresser, gérer la pression, la concurrence, l'entraide avec les autres...</p> <p>- travail sur les stratégie d'équipe</p> <p>-</p>
<p>Comment caractériser la condition physique ?</p>	<p>Connaître les qualités physiques fondamentales (endurance, vitesse, force, souplesse, coordination).</p> <p>Connaître et être capable de mettre en œuvre des tests permettant d'évaluer les qualités physiques.</p> <p>Connaître les filières énergétiques et les mettre en lien avec les efforts effectués dans des APSA.</p> <p>Agir en assurant sa sécurité et celle des autres.</p>	<p>3 temps dans l'année sur les mesures et tests mis en place , comparaison...</p> <p>QUESTIONNAIRE :</p> <p>- pratique perso</p> <p>- nbre heures /semaine</p> <p>- souci (asthme, tps sommeil)</p> <p>Tests Vma, FC repos, Test souplesse / efforts</p> <p>Poids taille</p>

Technologie des APSA 2 axes

À travers cette thématique, les élèves apprennent à caractériser un niveau de performance dans une APSA. Afin de faciliter les liens entre la théorie et la pratique, on s'appuie sur une ou plusieurs APSA pratiquées durant l'année dans le cadre de l'enseignement de spécialité.

Axes de questionnement	Exemples de contenus possibles	Au lycée Albert Camus de Mourenx
<p>Quels sont les principes fondamentaux de l'entraînement dans une APSA ?</p>	<p>Comprendre pourquoi il est indispensable de s'échauffer avant la pratique d'une APSA et être capable de conduire un échauffement.</p> <p>Connaître les indicateurs d'une charge de travail dans une APSA.</p> <p>Comprendre l'intérêt de l'alternance de périodes de récupération et d'efforts dans l'entraînement d'une APSA.</p>	<p>- prises en charge à chaque séances de 2 élèves de l'échauffement, puis de manière individuel au seconde semestre pour le groupe</p>
<p>Comment caractériser un niveau de performance dans une APSA et décrire une prestation physique ?</p>	<p>Être capable d'identifier les facteurs psychologiques, physiologiques, techniques et tactiques, d'une performance dans une APSA.</p> <p>Être capable d'identifier les étapes de progression dans une APSA en s'appuyant sur des indicateurs.</p> <p>Savoir exploiter les apports des outils numériques pour décrire et analyser une performance dans une APSA.</p> <p>Être capable de décrire et de commenter une prestation physique réalisée par soi même ou par un autre élève à l'aide de différents indicateurs.</p>	<p>- analyse référentiel évaluation pour se situer</p> <p>- principe théorique en CO comme étapes de progression: 5x 2 heures site lycée</p> <p>- utilisation tablette /videos</p> <p>- analyse vidéo</p>

PROJET A CONSTRUIRE EN PREMIERE

<p>Conduite d'un projet collectif relatif à la pratique physique</p> <p>9 X 2H</p>	<ul style="list-style-type: none">- Journée intégration secondes- Tournoi interne profs/élèves (conception et promotion)- RAID COOPERATIVE DU GAVE (Evènement unss)- Organisation ateliers sportifs pour le Percent--	<p>RAID APPN MOURENX ?</p> <p>(conception et promotion)</p>
--	--	---

Explications du projet :

Présentation du projet théorique et des exemples possibles aux élèves début septembre
Fin septembre choix des élèves et constitution des groupes de travail.