

SE PREPARER ET S'ENTRAINER CA4 AU COLLEGE ET AU LYCEE



en pratique avec la BF et le Basket 3vs3



Proposition d'une démarche adaptative du collège au lycée

- Mettre en place le savoir s'entraîner du collège au lycée.
- Accompagner-guider les élèves dans la mise en place du savoir s'entraîner.
- S'approprier une démarche et des outils pour faciliter la mise en œuvre du savoir s'entraîner.

3H DISTANCIEL
(appropriation
sur padlet)

6H PRESENTIEL
Mardi 12/03/24

6H PRESENTIEL
Lundi 18/03/24

3H DISTANCIEL
(accompagn.)

LE SP SE :

C'est développer son autonomie et faire des choix...

*... pour son
échauffement
adapté*

*... pour définir des
mobiles d'entraînement
pertinents et personnels*

*... pour **s'entraîner**
à partir de situations
justifiées par ses
expériences*

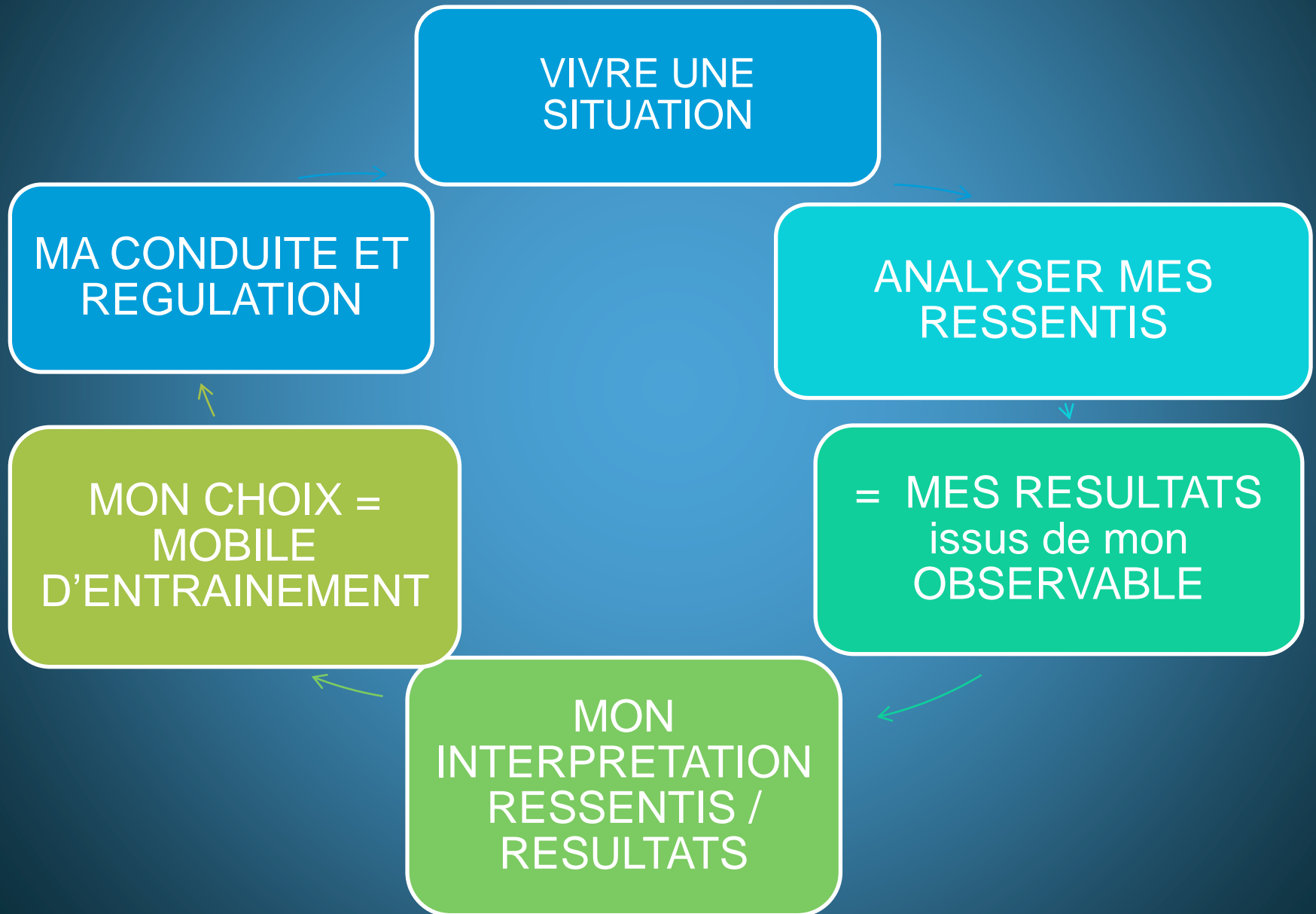
... pour apprendre à gérer sa vie physique
maintenant et dans la vie future

Les repères de
l'élève dans le
SPSE

Les textes
officiels

Le P.EPS accompagne,
conseille, régule, laisse
expérimenter

LA DEMARCHE REFLEXIVE DE L'ELEVE



UN EXEMPLE D'ETAPE DE LA REFLEXION DE L'ELEVE

- Un exemple en



<p>CONSTAT sur la MISE EN PRATIQUE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ AIDE DU P.EPS ☞ LES RESSENTIS 	<p><i>“Je touche beaucoup mon adversaire en fouetté (LB, LM) mais je frappe fort”</i></p>	<p>« Le ballon ne tourne pas » « On n’arrive pas à marquer »</p>
<p>MOBILES D’ENTRAINEMENT PROPOSES PAR L’ENSEIGNANT A TOUS LES ELEVES</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Multiplier les touches différentes en pieds pour surprendre l’adversaire <input type="checkbox"/> Toucher l’adversaire en étant à distance de touche et en régulant ma puissance (DAC) <input type="checkbox"/> etc 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Faire circuler rapidement le ballon <input type="checkbox"/> Etre efficace au tir.
<p>QUELLES SITUATIONS OUTILS POSSIBLES POUR METTRE EN ŒUVRE MON MOBILE D’ENTRAINEMENT ?</p>		