

Un exemple d'aide à la construction d'une démarche de responsabilisation en EPS (Course de longue durée)

Des leviers, Des espaces, Des moments	Des contenus à faire apprendre pour aider l'élève à construire sa responsabilité			
	Compétences	Capacités	Connaissances	Attitudes
<p>L'élève et son implication dans un apprentissage "individuel"</p> <p>Description de la situation:</p> <p>→Après un échauffement autonome l'élève doit réaliser l'un des 3 entraînements proposés par l'enseignant qui sont spécifiés par des indicateurs cardiaques différents :</p> <p>Entraînement n°1 : 110<FC<140 - Entraînement n°2 : 140<FC<170 – Entraînement n°3 : 170<FC<200</p> <p>Ces entraînements ont une durée de 15 à 20 mn (y compris les temps de récupérations)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La récupération ne doit pas excéder trois minutes • A l'issue de la séquence d'entraînement l'élève doit pourvoir faire un bilan de celui-ci à partir des séries réalisées (complètement ou partiellement) , des allures respectées(ou non) (en % de VMA) et à partir de ses sensations. une échelle de ressenti peut être proposée pour que l'élève se positionne 	<p>Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres sont précisément prévus et respectés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se préparer à l'effort : <i>rentrer progressivement dans l'action, solliciter les groupes musculaires et la fonction cardio-respiratoire, se remettre en mémoire l'allure efficace, récupérer activement</i> ▪ Exprimer le maximum de ses possibilités : <i>utiliser et maintenir une vitesse optimale, utiliser et maintenir une foulée efficace, repérer les signaux de mise en difficulté de l'organisme</i> ▪ Construire, respecter ou modifier consciemment un projet : <i>envisager la bonne vitesse en fonction de sa récupération et de son état de forme, modifier l'allure en fonction de son état de fatigue</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rentrer progressivement dans l'action : ▪ Les paramètres de la progressivité : vitesse, distance, accélération, durée, nombre de segments mobilisés.... ▪ Les exercices spécifiques aux types de sollicitations ▪ Les exercices de prévention ▪ Les sensations relatives au fonctionnement optimal du corps ▪ Utiliser et maintenir une vitesse optimale ▪ Ses capacités aérobies et anaérobies ▪ Les sensations proprioceptives relatives aux seuils ▪ Son rapport à la souffrance corporelle ▪ Ses capacités de récupération 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Volonté de justesse ➤ Ouverture à la Communication ➤ Rigueur et précision ➤ Sens de l'observation ➤ Responsabilité face à la santé ➤ Envie d'une vie "physique"
L'élève dans un apprentissage "collectif"				
L'élève dans un apprentissage citoyen				

Un exemple d'aide à la construction d'une démarche de responsabilisation en EPS (Sport collectif)

Des leviers, Des espaces, Des moments	Des contenus à faire apprendre pour aider l'élève à construire sa responsabilité			
	Compétences	Capacités	Connaissances	Attitudes
L'élève et son implication dans un apprentissage "individuel"				
<p>L'élève dans un apprentissage "collectif":</p> <p>Situation : Une équipe de 6 joueurs doit enchaîner 3 matchs de Basket de 10', en ayant 4 joueurs sur le terrain; L'équipe fixe le temps de jeu de chaque joueur pour que l'équipe soit la meilleure possible.</p>	<p>Prendre en compte le potentiel énergétique de chacun pour optimiser l'efficacité du collectif en jeu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Négocier sa part d'effort dans l'équipe en se basant sur des indicateurs objectifs. ➤ Accepter de donner plus parce que ses potentialités (énergie, adresse etc...) sont plus élevées. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconnaissance sur soi des indices de fatigue. ➤ Connaissances des ressources de chaque joueur de l'équipe sur le plan des habiletés motrices et énergétiques. ➤ Construction de la complémentarité des rôles sur le terrain. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conscience de la contribution de chacun à la collectivité.
L'élève dans un apprentissage citoyen				

Un exemple d'aide à la construction d'une démarche de responsabilisation à l'Association Sportive

Des leviers, Des espaces, Des moments	Des contenus à faire apprendre pour aider l'élève à construire sa responsabilité			
	Compétences	Capacités	Connaissances	Attitudes
L'élève et son implication dans un apprentissage "individuel"				
L'élève dans un apprentissage "collectif"				
<p>L'élève dans un apprentissage citoyen</p> <p><i>Ex de situation du sport scolaire :</i></p> <p>Arbitrage d'une rencontre en sport co</p>	<p>Permettre le déroulement du jeu entre 2 équipes dans le respect des lois et des règles du jeu.</p>	<p>→ Faire appliquer les règles du jeu.</p> <p>→ Diriger la partie</p>	<p>Connaissance des règles fondamentales :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Temps de jeu ➤ Remplacements ➤ Fautes et incorrections <p>Le code d'arbitrage</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les signes expressifs ➤ Le moment de l'intervention ➤ La précision... 	<p>Respect de soi</p> <p>Respect des autres</p> <p>Sens de la responsabilité.</p> <p>Nécessité de la solidarité.</p> <p>Volonté de se prendre en charge.</p> <p>Conscience de la nécessité de s'impliquer.</p> <p>Conscience de l'influence des autres sur ses choix.</p>