

OPTION FACULTATIVE EPS

(Nouveau format selon réforme vous souhaitez plus de détails RDV feuille 8)

Vous entrez en seconde, ou en première, il y a la possibilité de faire gratuitement 3 h en plus de sport par semaine. **Peu de lycées offrent cette possibilité !** Quelque-soit votre niveau de départ, vous pouvez vous inscrire, avec pour objectif de gagner des points supplémentaires au BAC. Ou pour un objectif plus personnel.

L'option s'inscrit dans le parcours de formation du lycéen de la seconde à la terminale.

OBJECTIFS : Développer une culture corporelle, approfondir et découvrir de nouvelles activités physiques conduire et réaliser des projets collectifs.

| SECONDE | PREMIERE | TERMINALE |
|--|---|--|
| CA5 : COURSE EN DUREE MUSCULATION / CROSSFIT CA1 : COURSE DE VITESSE | CA 2 : activité d'établissement ROLLER EN LIGNE | CA5 MUSCULATION |
| CA4 VOLLEY BALL | CA4 VOLLEY BALL | CA4 VOLLEY BALL |
| THEME D'ETUDE : APSA et SANTE Lundi mardi 17h 18h30 | THEME D'ETUDE : ENVIRONNEMENT Lundi jeudi 17h 18h30 | THEME D'ETUDE : AU CHOIX PARMIS UNE LISTE IMPOSEE mardi jeudi 17h 18h30 |

Option secondes contenus et organisations annuels

| | Sept | oct | Nov | Dec | janv | fev | Mars | avril | mai | Juin |
|---|--|-----|--|-----|------|---|------|-------|----------|------|
| Thème d'étude APSA et santé | Axe santé - Entraînement [échauffement (selon son état de forme explication action = routine), récupération] - hydratation, alimentation (fiches explicatives) pour QCM. - corps humain (muscles, fonctionnement et exercices appropriés.) QCM. - Participation sport partagé (organisateur, pratiquant) partager d'un moment sportif avec des élèves en situation de handicap (en janvier). (Elèves obligatoirement licenciés à l'AS) (participation facultative mais notée). | | | | | | | | | |
| Courses | Relais ludique Courir et immédiatement après la course un jeu d'adresse, afin de travailler la lucidité, Relais : 4, 3, 2, 1 ou 4x200m entraînement cardio | | Course de durée seul et par équipe. Sous forme de jeu Participation au cross départemental (donc élèves licenciés à l'AS) | | | Course de vitesse 20m 50m Dehors ou en salle Pliométrie départ + parcours échelles haies cross-fit etc... | | | Au choix | |
| Musculation | Musculation d'entretien et de routine (fiche individuelle) Test de condition physique Abdos, dos, gainage (planche) série longue ou courte étude des groupes musculaires, exercices adéquats. | | Musculation ludiques cordes tel Entretien groupes musculaires jambes abdos dos épaules Parcours, tabata, élastiques, step médecine-ball | | | Cross fit (pliométrie) = musculation sportive (30') + musculation d'entretien Série courtes + intense et dynamique | | | Au choix | |
| Volley | Techniques tactiques organisation offensive et défensive : 2x2 3x3 4x4 Savoir-faire : passes hautes, manchettes, effectuer une mise en jeu, lire une trajectoire et utiliser la technique adéquate pour ne pas perdre la balle. En mars possibilité de faire des tournois (facultatif). | | | | | | | | | |
| Notation : Attitude capacité, progrès. | Notes nov décembre cross, échauffement, courses, thème et muscles + 1QCM. Notes : fev mars, mai animation collective d'1 situation d'enseignement (course musculation volley) ou autoévaluation de son niveau, récupération tourne ta feuille | | | | | | | | | |

Echauffement

A froid notre organisme n'est pas prêt à l'effort, la respiration est lente, le cœur au repos, le muscle raide.

L'échauffement va permettre de préparer progressivement notre corps à l'effort, Il a pour but d'élever la température du corps, les parties de notre corps fonctionnent mieux à chaud.

Quand le corps atteint les 39° c'est parfait, en plus les vaisseaux sont dilatés, un meilleur transport du sang et donc une meilleure oxygénation.

Echauffement des Muscles : Ils réagissent mieux car t° favorise les réactions chimiques, la contraction musculaire est meilleure.

Echauffement des Articulations : le liquide synovial agit quand la température monte les articulations sont donc mieux lubrifiées.

Echauffement du Système nerveux : avec la chaleur la vitesse de transmission de l'info est meilleure, la formation réticulée se met en marche ce qui permet une meilleur attention et vigilance (évitement des blessures).

A CONNAITRE ABSOLUMENT

- **Muscles à connaître** : Quadriceps, ischio-jambiers, grand droit, obliques, lombaires, dorsaux, trapèze, pectoraux, biceps, triceps.
- **SON ETAT DE FORME** : Fréquence cardiaque (FCDR FCM) poids taille IMC.

PROJET D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS EN CLASSE DE PREMIERE LYCEE BERTHELOT

| périodes d'activités | sept /déc | Jan / avr | mai/ juin |
|--|--|--|--|
| Thèmes d'études | <p align="center">APSA ET COMMUNICATION APSA ET INTERVENTION PEDAGOGIQUE</p> | | |
| <p align="center">Roller en ligne CA2/CA3</p> | <p align="center">Découverte de l'activité à travers des propositions de parcours divers, jeux collectifs et individuels extérieurs et intérieurs CA2</p> | <p align="center">déplacement au gymnase de Montaudran nécessité d'un bus pour s'y rendre (taille et sol adapté à la pratique du roller), perfectionnement et orientation artistique "produire un spectacle collectif" possibilité d'intervention ponctuelle des membres de l'équipe de France de roller artistique. CA3</p> | <p align="center">Préparation à la participation de la journée du sport et du handicap organisée par la ligue midi pyrénées des sports de glace. Exhibition de danse hip hop (lien avec l'A.S) et Patinage sur glace</p> |
| <p align="center">Volley ball CA4</p> | <p align="center">4x4 s'organiser collectivement pour obtenir le gain du match, perfectionner son jeu à tous les postes, porteur ou non porteur de balle</p> | | <p align="center">Préparation d'un tournoi de VB au lycée</p> |
| <p align="center">Organisation d'évènements et de projets collectifs et humanitaires. Liens avec l'A.S</p> | <p align="center">préparation d'un tournoi de B.B handisport au lycée. Aide au projet " je danse donc je donne"(danser dans les hopitaux)</p> | | |

EVALUATION COURSE ET MUSCULATION

| <i>NOM De l'élève :</i> | | 0 | Non acquis | 2 | 2 | En cours | 3,5 | 3,5 | Acquis | 5 |
|--|--------------|---|-------------------|----------|--|-----------------|------------|---|---------------|----------|
| Individuel /10 | course | Ne connaît pas les commandements de départ Court pour courir sans essayer d'aller vite | | | Connais les commandements Et sa technique de départ court | | | Connait et maîtrise les différentes séances d'apprentissage et se donne à fond tout en aidant les autres | | |
| | musculation | Ne fait pas attention aux différentes postures ne tient pas les temps de travail. Ne voit pas l'intérêt. Ne s'échauffe pas ne récupère pas. | | | Sensible aux placements Persévère malgré l'état d'inconfort momentané. Commence à comprendre les enjeux. S'échauffe et récupère à peu près | | | Concentré sur les placements et les postures s'encourage et encourage les autres à tenir les temps de travail. Comprend les enjeux. Actif sur la récupération | | |
| Selon le thème d'étude Apsa Santé : Fiches hydratation et alimentation/10 | QCM | Embryon d'intérêt | | | Un intérêt obligatoire scolaire | | | Comprend analyse réalise | | |
| | Fiches santé | Ça reste dans la sphère de l'option | | | L'évoque à la maison | | | C'est rentré dans ses habitudes ; Y pense et réalise | | |

NOTE : /20

EVALUATION OPTION VOLLEY

BALL

| <i>NOM DU JOUEUR :</i> | | <i>EQUIPE :</i> | | | | | | | | |
|--|--------------|--|----------------|----------|--|----------------|------------|--|----------------|-----------|
| <i>Niveau concerné</i> | | SECONDES | | | PREMIERES <i>si cycle de seconde effectué</i> | | | | | |
| | | 0 | Degré 1 | 2 | 2 | Degré 2 | 3,5 | 3,5 | Degré 3 | 5 |
| ATTAQUE <i>10 pts</i> | COLLECTIVE | Renvoi au hasard parfois un joueur relais | | | Organisation identifiable | | | Intention tactique organisation coordonnée | | |
| | INDIVIDUELLE | Jeu proche renvoi au hasard | | | Jouer réactif, déplacement/remplacement soutien début de jeu accéléré | | | Anticipe les changements de rôles Enchaîne les actions | | |
| DEFENSE <i>10 pts</i> | COLLECTIVE | Embryon d'organisation | | | Organisation construite | | | Intentions tactiques coordonnées | | |
| | INDIVIDUELLE | Très en retard Retour explosif | | | Engagé Remplacement immédiat Contre et soutien | | | Anticipe Balles difficiles Actions coordonnées Opère des choix tactiques (contre, défense basse, soutien) | | |
| THEME EVALUE : <i>20 pts</i> Participation aux projets menés, APSA et santé (fiches santé et alimentation | | 0 | | 7 | 7 | | 15 | 15 | | 20 |
| | | Participe et s'engage pendant les heures de cours | | | Participe et s'engage aussi en dehors des heures de cours | | | Participe et s'engage aussi en dehors du lycée | | |

NOTE : / 40 à ramener sur 20

GRILLE D'EVALUATION ROLLER EN LIGNE CA2

| Nom : | 0 DEGRE 1 1,5 | 2 DEGRE 2 3 | 3,5 DEGRE 3 4 |
|--|---|--|---|
| ATELIER 1 SE DEPLACER / S'ARRETER | laisse rouler en ralentissant jusqu'à l'arrêt | diminue la zone d'élan et ja m'arrête dans une large cible | diminue encore la zone d'élan et s'arrête dans une petite cible |
| ATELIER 2 SE DIRIGER / S'ARRETER | Se dirige en courbe en marchant | En roulant | En prise de carres |
| ATELIER 3 SE RETOURNER / S'ARRETER | Se retourne en marchant Déplacements en marchant | Se retourne en 2 temps Déplacements en roulant "en citron" | Se retourne en 1 temps Déplacements en pas de patineur (croisés avant et arrière) |
| ATELIER 4 FRANCHIR / SAUTER / S'ARRETER | Franchir en marchant | Franchir en sautant pieds parallèles ou décalés. | Franchir en effectuant une distance |
| TOUS LES ATELIERS S'EQUILIBRER | Equilibres statique et dynamique instables, rigidité musculaire, regard fixé au sol Début de brefs transferts d'appuis | Équilibre dynamique, appuis glissés, gainage, contrôle bras/jambe libre, regard horizontal | Coordination bras / jambes bras équilibrateurs et propulseurs Fluidité, vitesse de déplacement et d'exécution le regard n'est plus organisateur de l'action |

| | 0 | 7 | 7 | 15 | 15 | 20 |
|---|---|---|---|--|----|--|
| THEME EVALUE : 20 pts Participation aux projets menés, coopération/organisation. | | Participe et s'engage pendant les heures de cours | | Participe et s'ngage aussi en dehors des heures de cours | | Participe et s'engage aussi en dehors du lycée |

NOTE : /40 à ramener sur 20

| | | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| APSA PRATIQUEES | COURSE EN DUREE MUSCULATION VOLLEY | ROLLER EN LIGNE VOLLEY | MUSCULATION (orientation spécifique volley) VOLLEY |
| Champs d'apprentissage (CA) | 5 ET 4 | 2 ET 3 (ROLLER) et 4 | 5 ET 4 |
| THEMES RETENUS | APSA ET SANTE | APSA / PREVENTION PROTECTION DES RISQUES APSA / INCLUSION APSA / COMMUNICATION | AU CHOIX DE L'ELEVE POUR L'ETUDE ET LA SOUTENANCE |
| Lien avec les objectifs généraux | 1 motricité 2 apprendre puis créer des routines d'échauffement pour se préparer 3 prendre des responsabilités au sein d'un collectif (VB) 4 Santé | 1 motricité 2 apprendre puis créer des parcours d'échauffement et d'entraînement 3 prendre des responsabilités dans l'organisation d'événements 4 préserver son intégrité physique 5 Patrimoine culturel comme acteur et spectateur | 1 motricité 2 Créer des routines d'entraînement 3 Prendre des responsabilités dans le coaching 4 Préserver son intégrité physique et développer ses ressources 5 Patrimoine culturel : différentes formes de volley |
| ATTENDUS | Les attendus de fin de lycée pour l'enseignement optionnel sont identiques à ceux définis par CA dans le programme de l'enseignement commun En volley , course en durée, musculation, et course, les attendus sont ceux du référentiel du BO du 3 octobre 2019 VOIR OUTILS ci-dessus L'évaluation du thème retenu se fait par | Si une même APSA est programmée plusieurs fois dans le cursus du lycée, les enseignants ont la possibilité d'enrichir et/ou de complexifier ces AFL pour élever le niveau de compétences des élèves. En volley attendus spécifiques En roller attendus spécifiques CA 2 et CA3 VOIR OUTILS ci dessus « Élaborer, mettre en œuvre et réguler un projet collectif relatif aux activités, physiques, sportives, artistiques ». L'évaluation de ce projet collectif porte sur la qualité de l'élaboration, de la réalisation et de la régulation du projet, sur l'engagement individuel de l'élève et sur sa capacité à coopérer au sein d'un collectif. L'évaluation des liens avec les thèmes se fait par : | Si une même APSA est programmée plusieurs fois dans le cursus du lycée, les enseignants ont la possibilité d'enrichir et/ou de complexifier ces AFL pour élever le niveau de compétences des élèves. En volley et en musculation attendus spécifiques à construire en fonction du bilan de l'année 2019- 2020 « Élaborer, mettre en œuvre, seul ou en groupe, une étude, liant les sciences et/ou les technologies avec une ou des APSA et soutenir son dossier d'étude devant un jury ». L'étude se situe au croisement d'un thème de la liste choisi par l'élève et des pratiques physiques sportives et artistiques ; elle suppose une analyse problématisée et la mise en œuvre d'un protocole (d'étude). Les outils de l'évaluation de l'oral seront construits pour la rentrée 2020 |
| PROF REFERENT | Mme SISSOKO | Mme GIRAUD | Mme BORGA |