

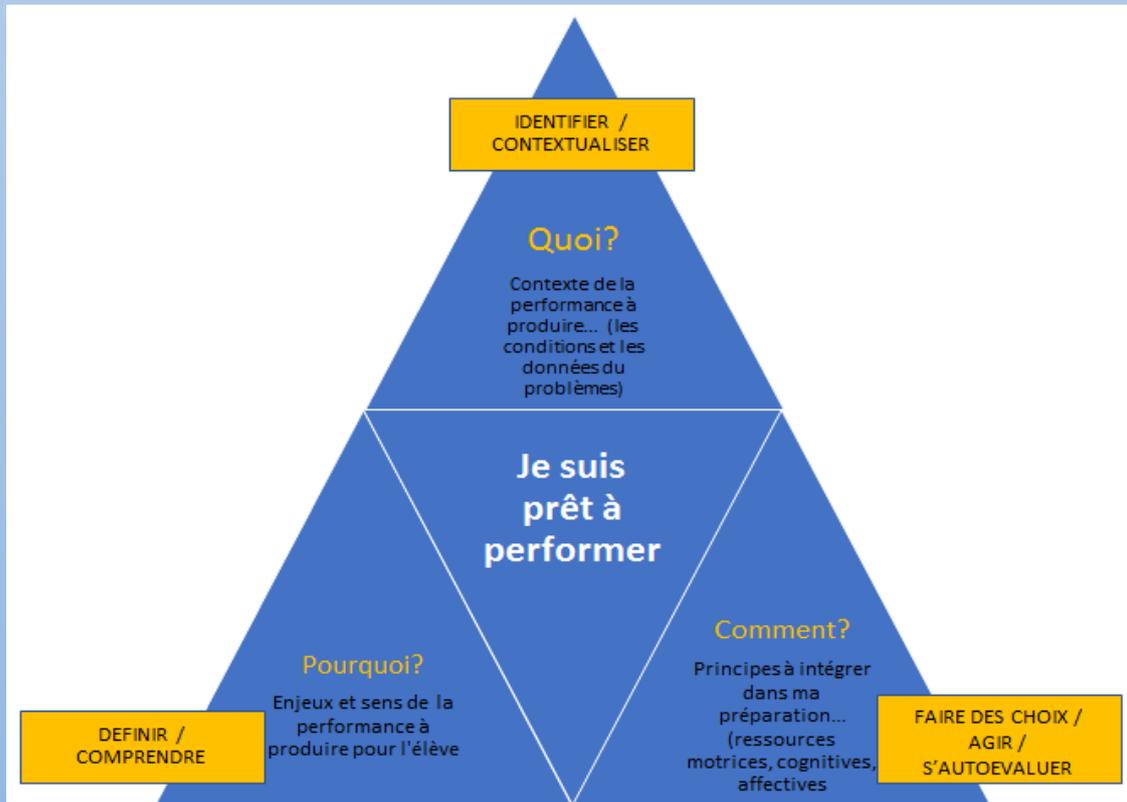
## Thématique « santé » : Se préparer à résoudre un problème pour performer

### Pourquoi ? Quels enjeux ?

« En proposant une activité physique régulière, source de bien être, l'EPS favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'éducation à la santé. Le traitement des APSA propose aussi des pratiques respectant les conditions de sécurité et permettant d'apprendre aux élèves la gestion du rapport "risque/sécurité". » (Parcours Educatif de Santé 2016).

**Comment l'enseignant d'EPS peut-il permettre à ses élèves de se préparer à résoudre un problème tout en prenant en compte les différentes dimensions de leur santé (physique, sociale, psychologique) ?**

### Connaissances théoriques :



### Démarches pédagogiques / expériences signifiantes des élèves / contenus :

#### **Accompagnement / guidage enseignant :**

Dirigé, guidé, autonome, pour soi et pour les autres.

#### **Leviers :**

Verbalisation (orale/ trace écrite) / Exprimer sa démarche à autrui / Carte mentale / Echelle de ressentis « fermée » à « ouverte » ( impulsée par l'enseignant puis construite par l'élève) / Connaître et utiliser des indicateurs de réussite.

#### **Gestion de soi transférable à la préparation vers une autre performance :**

- Je suis capable de me préparer à la production d'un autre effort dans un autre contexte...
- Des repères me permettent de retrouver des conditions proches (postures, sensations, niveau de concentration, niveau de fatigue, rythme cardiaque, rythme respiratoire, chaleur corporelle, aisance...)
- Les indicateurs de réussite sont à expliciter pour mesurer ma performance.

#### **Démonstrations / schémas / vidéos :**

Illustration en Badminton

Problème posé à l'élève : Comment jouer dans l'espace libre ?

Les mobiles d'agir (que les élèves peuvent choisir sur proposition de l'enseignant)

Elève1 : vivre des expériences collectives = « je veux jouer avec les autres »

Elève2 : se confronter aux autres= « je veux défier les autres »

Elève3 : s'éprouver= « je veux me dépenser »

#### **Contraintes / limites / nuances /**

#### **valorisation positive :**

-Prendre connaissance et expérimenter en prérequis les différents mobiles d'agir/sens vers un choix éclairé.

**Mise en œuvre de l'illustration en badminton (cycle 4)**

**Comment me préparer à résoudre le « comment jouer dans l'espace libre » (le fond) en badminton tout en m'appuyant sur mon mobile d'agir (la forme)?**

	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4
<b>Je conçois et réalise un échauffement adapté au problème posé</b>	J'ai identifié le problème posé cependant j'ai des difficultés à mettre en lien mon échauffement.	La conception et la réalisation de mon échauffement spécifique prennent en compte <u>une partie</u> du problème posé.	La conception et la réalisation de mon échauffement spécifique prend en compte des éléments du problème à résoudre (ex : coups techniques, trajectoires des volants, déplacements...)	Mon échauffement prend en compte le problème posé et je suis capable de justifier les liens.
<b>Je choisis une forme de pratique en lien avec mon mobile d'agir et permettant de me préparer au problème à résoudre</b>	J'ai choisi un mobile d'agir mais il est difficilement identifiable par un observateur extérieur.  <i>(Exemple en badminton pour un élève <u>mobile 3</u> : les exercices de l'échauffement spécifique sont trop courts, peu nombreux, faibles en <u>intensité</u>).</i>	Mon mobile d'agir est identifiable mais ne permet pas toujours de travailler le problème posé.  <i>(Exemple en badminton pour un élève <u>mobile 2</u> : les exercices spécifiques de l'échauffement sous forme de <u>défi</u>, sont davantage sur la thématique jouer-fort que jouer-placer).</i>	Mon échauffement spécifique est en lien avec mon mobile d'agir et le problème à résoudre.  <i>(Exemple en badminton pour un élève <u>mobile 1</u> : je réalise une <u>routine</u> avec mon partenaire en jouant court/long).</i>	L'ensemble de mon échauffement (du général au spécifique) est en lien avec mon mobile d'agir et le problème à résoudre.
<b>J'évalue et je régule ma préparation par des indicateurs de réussite</b>	Mon échauffement est réalisé mais je n'utilise pas d'indicateurs de réussite pour l'évaluer, le réguler.	J'utilise un indicateur général sur l'échauffement pour évaluer ma réalisation.  <i>(exemple : j'utilise les indicateurs ; durée, chaleur, différents temps d'un échauffement)</i>	J'utilise des indicateurs sur mon mobile <u>ou</u> liés au problème à résoudre pour évaluer mon échauffement.  <i>(Exemple en badminton pour un élève <u>mobile 2</u> : j'ai utilisé à un moment donné des situations de défi, des scores en lien avec mon mobile).</i>	J'utilise des indicateurs sur mon mobile <u>ET</u> liés au problème à résoudre pour évaluer mon échauffement.