**DONNER DU SENS AUX APPRENTISSAGES**

Donner du sens, c’est expliquer ce qui est évident pour le professeur et le rendre accessible et motivant pour les élèves.

1. Du sens grâce à un échauffement ciblé, expliqué, spécifique

Cf exple BB, Bad déjà sur le site EPS

Exemple : Athlétisme :

Gammes d’éducatifs (similaires dans la forme, différents sur le fond)

Pourquoi les éducatifs : rendre le corps le plus rigide possible pour récupérer l’énergie créée.

Le gain peut être de près de 25% de rendement supplémentaire en terme d’économie d’énergie en demi fond.

Formule 1 : moteur + châssis.

Travail du pied : pourquoi = courroie de transmission des forces du sol vers le corps. Pied solide et réactif.

Si Montée de genou= quadri + élévation importante genou (but, rôle, critères réussite) = skipping soit rebondir : créer une ligne de pression solide, tête monte et descend.

Talons fesse (se traduit souvent par mains aux fesses sans aucune intention)= sollicitation fibres rapides + pose du pied en plante.

1. Du sens par rapport à la logique de l’activité

Sens des règles : exple en rugby Julien

Sens de l’activité danse :

L’aspect collectif de l’épreuve, le projet à réaliser à plusieurs vont impliquer beaucoup d’interactions entre élèves, nécessaires dans le monde professionnel futur (entraide, écoute, respect, expression, décision…).

Exemple du rebond offensif au Basket-Ball :

L’appli aptb permet de calculer rapidement le % de réussite au tir (entre 0 à 10 % souvent !). A partir de ce constat initial, la nécessité du soutien au PB prend tout son sens : il faut suivre le tireur pour récupérer le ballon en cas de tir raté et retenter un nouveau shoot = REBOND OFFENSIF !

1. Erreurs à ne pas commettre pour ne pas aller à l’encontre du sens de l’APSA

Donner du sens à l’exercice :

Exemple en Bad : pour des élèves qui utilisent les espaces libres et pour qui la mise en jeu est une technique pour marquer le point, faire réaliser les services en se plaçant en diagonale (et pas en face, sur demi-terrain).

Donner du sens au cycle de sauvetage :

Enseigner l’activité dans son ensemble et dans sa complexité : c’est l’enchaînement des 3 épreuves qui fait la difficulté de l’activité.

Ne pas séquencer et travailler toujours l’enchaînement : natation avec obstacles + plongeon canard + remorquage, puis augmenter progressivement les distances.

1. Expliciter, donner du sens au vocabulaire technique : vulgariser

Exemple VMA : expliquer avec des images simples

VMA = cylindrée soit moteur voiture rapide/voiturette/booster/vélo.

Progresser par rapport à son propre moteur.

Pourquoi progresse t’on d’un point de vue santé même si la performance ne suit pas (économie cardiaque) ?

Que représente la VMA ? A combien de KMH marche t’on, coure t’on doucement, rapidement. A quelle vitesse coure Usain Bolt ?

Exemple Fréquence respiratoire : Fréquence cardiaque pas significative pour les élèves ; y associer la fréquence respiratoire ou mieux plutôt un débit de parole pour identifier de façon **approximative** des vitesses :

Allure 1 : échauffement-récupération (50 à 60% VMA) . je peux raconter mon WE

Allure 2 : footing plus soutenu (60 à 70% VMA) les phrases sont tronçonnées en parties.

Allure3 : Dite transition ou seuil (70 à 80% VMA) quelques mots seulement possibles.

Allure VMA ou proche : Hyperventilation (90 à 100% VMA) parler est impossible avant quelques secondes de repos.