

# Projet d'Enseignement optionnel d'EPS

## En classe de seconde.

**Thème : APSA et santé**

« Créer un support vidéo informatif et pédagogique sur les activités liées au « développement et l'entretien de soi »

### Constat

1) Les élèves de l'établissement Anova présentent pour certains une surcharge pondérale due en partie à une pratique physique peu régulière mais aussi une alimentation riche.

2) La présence d'un fastfood, face à l'établissement, lieu où la plupart des ½ pensionnaires se retrouve à midi mais aussi fréquenté en fin de journée

3) La prise en compte de sa santé de son bien-être, de soi, semblent n'être faites qu'à l'âge adulte.

En effet les salles de remise en forme sont fréquentées en très grande partie par des actifs. On observe ses dernières années un développement des activités liées à l'entretien de soi de son corps, telles le fitness le CrossFit, ou le yoga.

4) L'expression corporelle à travers la danse semble être un bon moyen d'épanouissement personnel d'autant que la population scolaire du lycée est composée de l'ensemble des ethnies et que pour la grande majorité la danse fait partie de leur culture.

5) le plaisir est également aussi est un vecteur de motivation et la connaissance de soi nécessaire à la réalisation d'un projet adapté à ses besoins et ses aspirations.

6) l'intérêt que portent les élèves aux apprentissages, à l'acquisition de compétence est lié au fait du réinvestissement qu'il est possible d'en faire. Le sens aux apprentissages dans le fait de porter un projet est ici à la base de notre volonté de mettre en place ce projet. En effet ce projet investirait différents champs disciplinaire, svt, mathématiques, français, éducation physique et sportive dans lesquels le développement de compétences où le réinvestissement de compétences, seraient nécessaires à sa réussite.

### **Finalité**

Former le citoyen de demain épanoui, critique et soucieux de sa santé (physique, mentale et sociale), de soi.

**Programmation des APSA** : Danse, Yoga .

### **Différents attendus en fin de Lycée**

#### **En classe de 2nd**

- Une compétence relative à l'étude d'un thème choisi : « connaître, mettre en œuvre et analyser les liens entre un thème et une ou des APSA ». L'élève doit avoir acquis des connaissances sur un ou plusieurs thèmes d'études proposés.
- La production finale, individuelle ou collective, doit intégrer une réflexion de l'élève sur sa pratique physique.

## Objectifs

- Sensibiliser les élèves à mener à bien un projet en investissant des compétences pluridisciplinaires. La réalisation d'un document vidéo informatif et pédagogique, par les élèves, présentant les différentes pratiques sportives liées au « développement et l'entretien de soi », supports de notre enseignement en eps au lycée.
- Faire comprendre que les activités sur « le développement et l'entretien de soi » ainsi que celles destinées à réaliser « une prestation destinée à être vue et appréciée » sont en lien avec le thème de la santé.

## Lien entre ce projet et les objectifs du projet d'établissement

### 1 Viser l'épanouissement des élèves à travers leur réussite

- Construire, développer ou Renforcer les compétences à l'écrit : réaliser un écrit sur leur activité de recherche et ou de réalisation en lien avec le thème de la santé. Travailler sur le vocabulaire spécifique aux activités supports abordées dans le projet.
- Construire, développer ou Renforcer les compétences à l'oral : savoir se présenter, accepter d'être vu et jugé d'être filmé. Travail de l'élocution (capacité), de la présentation (attitude)
- Rechercher ou créer des supports informatifs pour la compréhension du fonctionnement des différentes fonctions du corps comme celle cardiaque ou musculaire.

### 2 Former l'élève pour devenir un futur citoyen porteur de projets

- La prise de conscience de sa capacité à porter un projet et à le finaliser. S'investir en collaborant pour réussir et mener à bien un projet. Connaitre les trois grands éléments étapes d'un projet (de la conception à la mise en œuvre pour finir par son évaluation).

### 3 Former un futur adulte responsable et soucieux de sa santé

- La prise en compte de ce qui est à mettre en œuvre ou connaître pour que demain, l'élève d'aujourd'hui réalise des choix éclairés dans ces pratiques, dans l'entretien de soi et dans son épanouissement personnel.
- 

## Lien entre ce projet et les objectifs du projet d'EPS

### 1 Développer les compétences, pour favoriser la réussite et l'accès à une culture sportive

- Compréhension et mise en pratique des activités en lien avec le champ d'apprentissage n°5 « réaliser une activité pour développer ses ressources et s'entretenir » et le champ d'apprentissage n°3 « Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée ».

### 2 Eduquer à la citoyenneté pour vivre ensemble dans le respect de soi, des autres et de l'environnement

- S'engager dans un projet collectif ou la connaissance de soi, le choix du mobil d'agir, l'autonomie sont nécessaires

### 3 Développer le plaisir d'apprendre et l'épanouissement personnel de l'élève

- Le sens accordé par les élèves dans l'acquisition de compétences et de leur réinvestissement au service d'un projet collectif, comme la réalisation d'une chorégraphie, d'une présentation orale ou écrite ou celle de la coréalisation d'une situation d'enseignement sur les pratiques supports et les effets sur le développement et l'entretien de soi est ici visé.
- 

## Thème et Programmation des APSA

Thème : APSA et santé

APSA Choisies :

- CA N°3 : Danse
- CA N°5 : Yoga

### Programmation annuelle des APSA :

Une répartition des heures sera faite selon le modèle 2h +1h. Sur les créneaux de 2h qui auront lieu au sein de l'établissement, seront pratiquées la Danse et le Yoga. Sur le créneau de 1h, seront réalisées différentes recherches nécessaires pour la réalisation du projet.

Les élèves inscrits en option EPS feront également partis du groupe sport santé de l'UNSS.

La répartition pour les APSA de 2h sera faite de la manière suivante :

- Cycle 1 : Yoga - 13 séances de travail + 1 pour l'évaluation finale.
- Cycle 2 : Danse – 15 séances + 1 pour évaluation APSA + 1 pour la réalisation d'une représentation lors d'une journée récréative en fonction des prestations réalisées durant le cycle.

Pour le créneau de 1 h, une programmation sera faite en fonction de l'avancée du projet collectif et des recherches nécessaires mais sur un planning de base de 1 semaine pratique de l'APSA et 1 semaine recherches et cours au CDI.

Nous nous appuyerons également sur l'association sportive du lycée pour proposer dans le cadre du sport « santé » l'activité Yoga en découverte.

### APSA Enseignées au sein du lycée A. ANOVA sur le cycle 2<sup>nd</sup> à Terminale :

	Champs d'apprentissage n°1	Champs d'apprentissage n°2	Champs d'apprentissage n°3	Champs d'apprentissage n°4	Champs d'apprentissage n°5
Seconde		Footgolf	Acrosport	Base-Ball Handball Rugby à Toucher	Musculation
Première	Demi-fond Vitesse-relai			Volley-ball Tennis de table	Musculation STEP
Terminale	Demi-fond Vitesse-relai Lancer du disque			Volley-ball Tennis de table	Musculation STEP
Option		Course d'orientation	Danse		Yoga Course de durée Musculation (type crossfit)

### **L'évaluation**

**Voir les annexes (Evaluation de l'enseignement optionnel en 2<sup>nd</sup> dans l'activité Danse, et l'Evaluation de l'enseignement optionnel en 2<sup>nd</sup> dans l'activité Yoga)**