



**Schola Europaea**

Bureau du Secrétaire général

**Unité Développement Pédagogique**

Réf. : 2017-12-D-38-fr-2

Orig. : EN

## **Programme de Sport – cours complémentaire (S6-S7)**

**APPROUVÉ PAR LE COMITÉ PÉDAGOGIQUE MIXTE DES 8 ET 9 FÉVRIER 2018  
À BRUXELLES**

**Entrée en vigueur : le 1<sup>er</sup> septembre 2018 pour S6  
le 1<sup>er</sup> septembre 2019 pour S7**

## **Introduction**

Le cours complémentaire suscite l'intérêt des élèves pour leur développement physique et approfondit leurs compétences grâce au Fitness, aux sports individuels et collectifs.

La diversité du programme devrait encourager les élèves à prendre des initiatives et des décisions éclairées dans le contexte du sport. Il devrait également augmenter le plaisir et la motivation dans la pratique des activités physiques et occasionner l'intégration du sport comme un élément primordial du style de vie.

Il a deux objectifs principaux :

- a) approfondir les connaissances, capacités et attitudes complémentaires à celles acquises par les élèves dans leurs leçons d'EP du cycle 1 (S1-S3) et du cycle 2 (S4+S5)
- b) introduire des activités physiques et sportives que les élèves n'ont pas expérimentées précédemment dans leurs leçons d'EP du cycle 1 (S1-S3) et du cycle 2 (S4+S5)

Il pourra être déterminé par les domaines de spécialités ou d'intérêt de l'enseignant, des élèves et les infrastructures locales.

### **1. Objectifs généraux**

Les Ecoles européennes ont pour double mission d'offrir une éducation formelle et de promouvoir le développement personnel des élèves dans un cadre socioculturel élargi. La formation de base porte sur l'acquisition de compétences – savoirs, savoir-faire et attitudes – dans une série de domaines. Quant à l'épanouissement personnel, il se réalise dans toute une série de contextes d'ordre intellectuel, moral, social et culturel. Il suppose, de la part des élèves, la conscience des comportements appropriés, la compréhension de leur cadre de vie et la construction de leur identité personnelle.

La réalisation de ces deux objectifs s'appuie sur une sensibilisation grandissante aux richesses de la culture européenne. La conscience et l'expérience d'une existence européenne partagée devraient amener les élèves à respecter davantage les traditions de chaque pays et région d'Europe tout en développant et en préservant leur identité nationale propre.

Les élèves des Ecoles Européennes sont de futurs citoyens de l'Europe et du monde. En tant que tels, ils ont besoin d'un éventail de compétences clés pour être capables de relever les défis d'un monde en mutation permanente. En 2006, le Conseil de l'Europe et le Parlement européen ont approuvé le Cadre européen des compétences clés pour l'apprentissage tout au long de la vie. Celui-ci identifie huit compétences clés dont tous les individus ont besoin pour se réaliser et s'épanouir personnellement, être des citoyens actifs, s'intégrer dans la société et occuper un emploi :

1. la communication dans la langue maternelle
2. la communication en langues étrangères
3. la compétence mathématique et les compétences de base en sciences et technologies
4. la compétence numérique
5. apprendre à apprendre
6. les compétences sociales et civiques

7. l'esprit d'initiative et d'entreprise
8. la sensibilité et l'expression culturelles

## **2. Principes didactiques**

L'apprentissage et l'enseignement du cours complémentaire développent les besoins éducatifs individuels et ceux du groupe.

Le cours est basé sur les principes didactiques suivants :

1. acquérir de nouvelles capacités motrices et développer celles apprises précédemment,
2. utiliser une variété d'approches et de méthodes d'enseignement,
3. se centrer sur la variété des styles et des rythmes d'apprentissage des élèves,
4. utiliser la différenciation pédagogique pour répondre aux besoins spécifiques des élèves,
5. se centrer sur les capacités des élèves à mettre en œuvre des compétences, des tactiques et leur créativité,
6. renforcer l'apprentissage des compétences sociales,
7. promouvoir l'autonomie de l'élève à travers l'enseignement et l'apprentissage,
8. améliorer la performance des élèves grâce aux feedbacks, à l'évaluation et l'auto-évaluation,
9. faire des liens en intégrant des composants pratiques et théoriques,
10. utiliser diverses outils d'enseignement et d'apprentissage dont les TICE.

## **3. Objectifs d'apprentissage**

3<sup>ème</sup> cycle (S 6 + S 7)

A la fin du 3<sup>ème</sup> cycle l'élève devrait

1. être bien préparé à participer à des activités sportives en dehors du temps scolaire,
2. être familiarisé à différentes méthodes d'entraînement dans plusieurs disciplines et composantes de l'activité physique et sportive,
3. être capable d'organiser et de participer aux activités sportives en adoptant différents rôles,
4. organiser, évaluer et avoir une pratique réflexive sur son propre apprentissage,
5. faire preuve de fairplay et être capable de résoudre des conflits de façon constructive,
6. lier la théorie à la pratique.

## **4. Contenu**

1. Offrir des activités physiques et sportives diverses dont les sports traditionnels, les pratiques de pleine nature, d'entretien de soi ou de la vie quotidienne,
2. offrir des méthodes d'entraînement diverses et variées pour améliorer les composants physiques et d'entretien de soi en utilisant des circuits training, des vidéos et des outils informatiques pour analyser le mouvement, des fiches d'observation etc.,

3. promouvoir l'utilisation de fiches d'auto-évaluation, de tests, compétitions, démonstrations, analyses vidéo etc.,
4. transmettre les connaissances permettant l'organisation d'une séquence de leçon, d'une compétition, d'un tournoi; permettre la prise de conscience de l'élève de son rôle de joueur, coach, arbitre, assistant, journaliste, observateur etc.,
5. encourager la participation avec fair play: respecter les autres, les règles, le matériel et l'équipement, coopérer avec les autres et travailler dans un but commun; assister l'enseignant,
6. offrir différents thèmes pour lier la théorie à la pratique que les élèves présenteraient en classe.

## 5. Evaluation

La certification est issue d'un processus d'évaluation formative et sommative

L'évaluation formative est un processus continu qui donne des informations et rend compte de l'apprentissage des élèves.

L'évaluation sommative fait état des compétences atteintes par un élève à un moment donné.

Les principes généraux suivants d'évaluation de l'apprentissage doivent être suivis :

- La performance doit être évaluée en référence à tous les objectifs, d'apprentissage décrits dans le syllabus,
- l'évaluation doit faire état de ce qui a été appris en cours,
- tous les types de travaux réalisés par les élèves doivent être pris en compte dans le processus d'évaluation,
- les élèves doivent être conscients du travail à faire et des descripteurs de niveau à atteindre.

### 5.1. Evaluation spécifique

Dans le cours complémentaire Sport, tous les types de travaux pratiques et théoriques (courte présentation, fiches d'auto-évaluation, organisation d'une compétition) réalisés par les élèves doivent être pris en compte dans l'évaluation.

Les élèves doivent prendre conscience des objectifs d'apprentissage à atteindre en fin de cycle 3 (voir descripteurs de niveaux à atteindre, partie 6)

Chaque département d'Education Physique de chaque Ecole devra élaborer ses propres fiches d'évaluations communes basées sur les règles générales suivantes :

#### 5.2.1. Evaluation en S 6

Durant cette année-là, l'évaluation s'effectue au moyen d'une **note A** et d'une **note B** de valeur égale.

La **note A** se concentre sur : la participation, les efforts fournis, le comportement et l'autonomie.

La **note B** se concentre sur l'amélioration de la performance globale de l'élève dans toutes les activités en fonction des objectifs d'apprentissage.

#### 5.2.2. Evaluation en S7

Durant cette année-là, la note préliminaire (**note C**) du Baccalauréat européen sera calculée automatiquement en prenant la **note A** (40%) et la **note B** (60%) (voir le document 2015-05-D-12-fr 10, 6.3.3).

La **note B** atteste des résultats de l'évaluation à la fin de chaque unité de cours.

### **5.3. Explication des concepts employés**

#### **Participation**

Les élèves prennent des responsabilités dans les activités de groupe ou individuelles de façon positive.

#### **Les efforts**

Les élèves participent au cours en fonction de leurs capacités physiques maximales.

#### **Le comportement social**

L'élève doit se comporter de façon fair-play, il doit respecter les règles et les autres.

Il/Elle est responsable de lui-même et des autres tout comme du matériel et des équipements.

Il/Elle coopère avec les autres et travaille pour un but commun.

Il/Elle prend des responsabilités pour la sécurité des autres.

Il/Elle règle les conflits de manière constructive.

#### **L'Autonomie (6ème et 7ème classes)**

L'élève prend des initiatives en faveur des activités en groupe ou individuelles.

Il/Elle est ouvert aux initiatives des autres et propose des critiques constructives.

Il/Elle peut travailler seul/e.

Il/Elle peut reconnaître, décider et proposer des méthodes de manière positive et créative.

Il/Elle prend des responsabilités pendant l'élaboration des objectifs.

Il/Elle comprend la valeur de l'exercice, produit des efforts, des initiatives et de la créativité.

Il/Elle peut évaluer et contrôler l'évolution des objectifs.

## 6. Descripteurs de niveaux atteints

Note	Dénominateur	Note alpha-bétique	Compétences
9-10	Excellent	A	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève est <b>excellamment</b> préparé à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre une <b>excellente</b> connaissance et mise en pratique de différentes méthodes d'entraînement</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre une <b>excellente</b> capacité à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève montre une <b>excellente</b> habileté à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève montre une <b>excellente</b> attitude de fair-play et est excellentement préparé à résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève relie <b>excellamment</b> la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques</p>
8-8,9	Très bon	B	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève est <b>très bien</b> préparé à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre une <b>très bonne</b> connaissance et mise en pratique de différentes méthodes d'entraînement</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre une <b>très bonne</b> capacité à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève montre une <b>très bonne</b> habileté à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève montre une <b>très bonne</b> attitude de fair-play et est <b>très bien</b> préparé à résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève relie <b>très bien</b> la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques</p>
7-7,9	Bon	C	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève est <b>bien</b> préparé à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre une <b>bonne</b> connaissance et mise en pratique de différentes méthodes d'entraînement</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre une <b>bonne</b> capacité à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève montre une <b>bonne</b> habileté à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève montre une <b>bonne</b> attitude de fair-play et est <b>bien</b> préparé à résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève relie <b>bien</b> la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques</p>

Note	Dénominateur	Note alpha-bétique	Compétences
6-6,9	Satisfaisant	D	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève est préparé de façon <b>satisfaisante</b> à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre une connaissance et mise en pratique <b>satisfaisantes</b> de différentes méthodes d'entraînement.</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre une capacité <b>satisfaisante</b> à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève montre une habileté <b>satisfaisante</b> à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève montre une attitude de fair-play satisfaisante et est préparé <b>de façon satisfaisante</b> à résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève relie la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques <b>de façon satisfaisante</b>.</p>
5-5,9	Suffisant	E	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève est <b>suffisamment</b> préparé à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre une connaissance et mise en pratique <b>suffisantes</b> de différentes méthodes d'entraînement</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre une capacité <b>suffisante</b> à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève montre une habileté <b>suffisante</b> à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève montre une attitude de fair-play <b>suffisante</b> pour résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève relie la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques <b>de façon suffisante</b>.</p>
3-4,9	Insuffisant (échec)	F	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève est <b>insuffisamment</b> préparé à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre une connaissance et mise en pratique <b>insuffisantes</b> des différentes méthodes d'entraînement.</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre une capacité <b>insuffisante</b> à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève montre une habileté <b>insuffisante</b> à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève montre une attitude de fair-play <b>insuffisante</b> pour résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève relie la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques <b>de façon insuffisante</b>.</p>

Note	Dénominateur	Note alpha-bétique	Compétences
0-2,9	Très insuffisant (échec)	FX	<p><u>Compétences motrices</u> : L'élève <b>n'est pas</b> préparé à poursuivre la pratique des activités sportives après avoir quitté l'Ecole</p> <p><u>Compétences en matière de Santé et Fitness</u> : L'élève démontre <b>quasiment aucune</b> connaissance ni mise en pratique des différentes méthodes d'entraînement</p> <p><u>Esprit d'initiative et d'entreprise</u> : L'élève démontre <b>quasiment aucune</b> capacité à organiser et participer aux activités physiques et sportives en adoptant différents rôles.</p> <p><u>Apprendre à apprendre</u> : L'élève démontre <b>quasiment aucune</b> habileté à analyser, organiser et évaluer son propre apprentissage</p> <p><u>Compétences sociales</u> : L'élève démontre <b>quasiment aucune</b> attitude de fair-play pour résoudre des conflits de façon constructive</p> <p><u>Compétences théoriques et pratiques</u> : L'élève ne relie <b>quasiment pas</b> la théorie à la pratique sur des sujets spécifiques.</p>



### **Annexe: Exemples pour un projet d'étude**

- thème 1 : Developing a programme based on physical fitness training principles
- thème 2 : Rolle des Sport in der Gesellschaft: Aggressionsverhalten in Fußballstadien
- thème 3: Bewegte Schule: Möglichkeiten im Fachunterricht
- thème 4 : Savoir s'entraîner dans un objectif de développement et d'entretien de soi
- thème 5 : Goalball: Introduction and experience of a Paralympic Game

## C.C. Sport

<b>TEACHER:</b> Waite	<b>COURSE:</b>	<b>DATE:</b>
-----------------------	----------------	--------------

<b>TOPIC: Exercise Science - Physical Fitness Training Principles</b>
<b>OBJECTIVES:</b> Upon successful completion of the programme, students will be able to: 1. Demonstrate knowledge and understanding of basic exercise science principles. 2. Identify different training methods and explain how they can be used to improve different physical fitness components. 3. Plan, administer and evaluate a basic physical fitness programme.
<b>CONTENTS:</b> Theory presentation and lecture/lab activities
<b>MATERIALS:</b> PE teaching materials, Sports facilities and IT for theory work.

### **PRESENTATION:**

Theory presentations on the different training principles (overload, specificity, progression, reversibility, etc.). These presentations will also cover the different components of physical fitness (aerobic/anaerobic, muscular strength/resistance training and flexibility), training thresholds/target zones and FIT (frequency, intensity and time).

### **PRACTICE:**

To highlight the above, students will participate in lecture-lab type activities where they experience different types of training and see how it affects their fitness (i.e. strength training in a fitness centre setting or fartlek training at an athletic track). A sub VO<sub>2</sub> max test could also be carried out on an ergometer in the classroom, to illustrate tracking of fitness levels and selecting workouts that are the right intensity to meet certain goals.

### **EVALUATION:**

A student will develop a programme (**theory component**) using sound scientific training principles. The programme will indicate how an individual improves a specific area of physical fitness (i.e. muscular strength) or a specific sports discipline (i.e. 100m sprint). The student will demonstrate an example of this (**practical component**) at a sports facility (sports hall/fitness centre/athletic track) and the other students will participate in this activity.

### **POSSIBLE TASKS FOR THE STUDENTS:**

(they work individually or in groups up to 3 students):

Task 1/group 1: Describe how to overload the cardiac muscle to gain improvement.

Task 2/group 2: Explain how long it takes to develop aerobic fitness.

Task 3/group 3: Define the maximum and target heart rate zone.

# WAHLFACH SPORT

<b>LEHRERIN:</b> Henninger	<b>KURS:</b>	<b>DATUM:</b>
----------------------------	--------------	---------------

<b>THEMA: Rolle des Sports in der Gesellschaft - Fanverhalten im Fußball</b>
<b>LERNZIELE:</b> Die Schüler sollen <ul style="list-style-type: none"><li>- Aggressionsverhalten verstehen und reflektieren</li><li>- in verschiedene Rollen schlüpfen (Fan, Polizei, Clubleitung, Spieler, Diskussionsleiter) und Fanverhalten diskutieren/ analysieren</li><li>- Lösungen finden, Aggression in Fußballstadien zu reduzieren</li></ul>
<b>INHALT:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse von Aggressionsverhalten im Sport</li><li>- Einsatz von Videomaterial</li></ul>
<b>MATERIALIEN:</b> Videomaterial (ggf. selbst erstellen), Laptop, Rollenspielkarten

## **PRESENTATION:**

Die Schüler präsentieren Beispiele aggressiven Verhaltens (Video, Aussagen etc.) und nennen Faktoren die Aggression beeinflussen.

## **AKTIVITÄT:**

Rollenspiel/ Diskussion

## **BEWERTUNG:**

Die Schüler sollen die Faktoren nennen, die zu Aggressionsbereitschaft/-verhalten führen und Lösungsansätze präsentieren sowie anschließend gemeinsam finden, um Aggressionsverhalten zu vermeiden

- Präsentation
- Struktur der Darstellung
- Inhalt (Auswahl der Beispiele, Vollständigkeit, etc.)
- Anleitung der Gruppe

## **AUFGABENSTELLUNGEN:**

- 1) Bewusstmachung des Aggressionsverhalten von Fußballfans anhand von Beispielen
- 2) Faktoren die Aggressionsverhalten beeinflussen
- 3) Mögliche Konsequenzen
- 3) Lösungsansätze zur Reduktion des Aggressionsverhaltens finden

# WAHLFACH SPORT

<b>LEHRERIN:</b> Henninger	<b>KURS:</b>	<b>DATUM:</b>
----------------------------	--------------	---------------

<b>THEMA: Bewegte Schule: Möglichkeiten im Fachunterricht</b>
<b>LERNZIELE:</b> Die Schüler sollen: - die Bedeutung von Bewegung im Schulalltag beurteilen, erklären und reflektieren - in der Lage sein, gewonnene Erkenntnisse im zukünftigen Schulalltag umzusetzen - praktische Übungen finden, demonstrieren und anderen vermitteln
<b>INHALT:</b> - Kenntnisse über Vorteile und Möglichkeiten von Bewegung im Schulalltag - Verknüpfung von Theorie und Praxis durch Demonstration vielseitiger Übungsformen - Erstellen eines Lehr-/Übungsvideos
<b>MATERIALIEN:</b> Handy; Laptop, ggf. alltägliche Unterrichtsmaterialien

## PRÄSENTATION:

Die Schüler erklären den Begriff "Bewegte Schule", verdeutlichen die Bedeutung von Bewegung im Schulalltag und diskutieren Möglichkeiten der Umsetzung.

## AKTIVITÄT:

Die Schüler demonstrieren verschiedene Übungen und leiten ihre Mitschüler/Lehrkräfte zur korrekten Ausführung derselben an.

Präsentation des Lehrvideos; Teilnahme und Erprobung durch die Kursteilnehmer sowie anschließende Beurteilung/Diskussion der Gruppe.

## BEWERTUNG:

Den Schülern soll es gelingen, die Thematik zu verdeutlichen, das Thema entsprechend strukturiert und verständlich vorzutragen, Einsicht zu wecken und geeignete Übungen/Materialien zu finden sowie diese richtig zu demonstrieren, die Lerngruppe entsprechend anzuweisen und zu organisieren sowie ein Lehr-/Übungsvideo zur unmittelbaren Anwendung zu erstellen.

- Präsentation
- Struktur der Darstellung
- Inhalt (Auswahl der Übungen, Vollständigkeit, etc.)
- Anleitung der Gruppe

## AUFGABENSTELLUNGEN:

- 1) Definition des Begriffs "BEWEGTE SCHULE"?
- 2) Darstellung der Aspekte, die für Bewegung im Schulalltag sprechen
- 3) Übungsformen zur Anwendung im Unterricht
- 4) Erstellen eines Lehr-/Übungsvideos

## C.C. SPORT

<b>PROFESSEUR : Simon</b>	<b>COURS:</b>	<b>DATE:</b>
---------------------------	---------------	--------------

**THEME: Savoir s'entraîner dans un objectif de développement et d'entretien de soi**

**OBJECTIFS:** Elaborer et réaliser un programme d'entraînement qui pourrait être réalisé chez soi, en dehors de l'Ecole, en fonction de ses objectifs personnels

**CONTENU:**

Le candidat à l'épreuve de Fitness au Cours Complémentaire doit choisir un objectif parmi 3 :

- Accompagnement d'un projet sportif
- Entretien physique avec objectif de forme, équilibre corporel, rééducation ou affinement
- Développement de la musculature avec objectifs esthétiques personnalisés

1 - Accompagnement d'un projet sportif : préparation physique spécifique et puissance musculaire : il s'agira d'alterner musculation dynamique et pliométrie

2 - Entretien physique avec objectif de forme, équilibre corporel (programme de rééducation après une blessure) ou affinement : il s'agira d'une musculation concentrique basée sur un travail d'endurance en séries longues et charges légères ou utilisant uniquement le poids du corps

3 - Développement de la musculature avec objectifs esthétiques personnalisés (Musculation esthétique) : il s'agira d'une musculation concentrique basée sur un travail de volume en séries et charges moyennes.

Pour cela le candidat à l'épreuve de Fitness devra faire la preuve, en construisant une séance d'entraînement, qu'il sait comment varier les charges, les répétitions et l'intensité de travail, tout en respectant les temps de repos et le nombre de séries

**MATERIEL:** Cordes à sauter, élastiques, poids de différentes tailles, tapis, montres avec fréquence cardiaque...

### **FORMALISATION :**

Un carnet de suivi de la pratique personnelle organise la trace du suivi personnalisé de l'élève.

Ce carnet permet de rendre compte des connaissances effectives acquises par l'élève sur lui-même (charges d'entraînement, paramètres personnels de la performance etc.), sur l'activité (histoire, règlement, éthique, actualité), sur l'environnement humain et matériel (entraîner, juger, arbitrer, organiser, sécuriser, etc.).

Une version informatisée de ce carnet contribuera à la maîtrise des outils informatiques par l'élève tout en offrant à l'enseignant un support de pilotage plus individualisé du processus de formation de chacun des élèves.

## **PRATIQUE:**

Durant chaque séance l'enseignant pourrait proposer une méthode différente et un échauffement différent en rapport avec ces différents objectifs pour que tous les élèves aient vécu et éprouvé des manières différentes de s'entraîner.

Durant chaque séance, les élèves doivent s'entraîner durant 30mn en rapport avec leur objectif de travail choisi. Leur entraînement doit pouvoir utiliser le minimum de matériel possible pour que celui-ci puisse être réalisé chez eux.

Il remplissent lors de chaque séance leur carnet de suivi en décrivant leurs sensations et écrivent des bilans précis pour ajuster leur programme.

L'enseignant supervise et encadre ce travail.

## **EVALUATION:**

L'élève est évalué en trois plans :

- carnet de suivi de son entraînement

- recherche documentaire de 5 pages maximum sur le sujet de son choix en rapport avec son objectif d'entraînement (élaboration d'une méthode d'entraînement facile à réaliser chez soi, nutrition adaptée à son choix d'objectif d'entraînement, historique des méthodes de musculation, recherche sur une nouvelle méthode comme le crossfit par exemple...) + présentation en 20mn de cette recherche lors d'un oral.

-Evaluation pratique sur une séance finale ou nous évaluons les critères de réalisation des mouvements, temps de récupération, étirements...

## **THÈMES POSSIBLES POUR LES ÉLÈVES:**

Ils travaillent par groupe de 3 élèves :

Thème 1 / groupe 1 : Expliquer à l'oral les raisons pour lesquelles le groupe a choisi de poursuivre cet objectif d'entraînement (1, 2 ou 3)

Thème 2 / groupe 2 : Expliquer historiquement et scientifiquement l'intérêt de la méthode choisie et utilisée pour développer leur objectif d'entraînement

Thème 3 / groupe 3 : Démontrer et présenter une séance d'entraînement pour développer leur objectif d'entraînement choisi.

## C.C. SPORT

<b>TEACHER:</b> Fuentes	<b>COURSE:</b>	<b>DATE:</b>
-------------------------	----------------	--------------

<b>TOPIC:</b> GOALBALL
<b>OBJECTIVES:</b> 1. Introduce Goalball as a sport and 2. Provide resources for students to develop empathy attitudes towards visually impaired people
<b>CONTENTS:</b> 1. Resources for making a zero vision mask 2. Goalball rules 3. Goalball techniques 4. Playing a match
<b>MATERIALS:</b> Paperboard, elastic rubber, Goalball ball, Internet, computer

### PRESENTATION:

Students search for what Goalball is, its main characteristics, how it is played and how to put in into practice.

Resources:

\* Video how to play Goalball: <http://www.fedc.es/home.cfm?id=40&nivel=1>

\* Goalball rules: <http://www.fedc.es/home.cfm?id=213&nivel=2>

### PRACTICE:

After using the resources from above, students have to explain what Goalball is, teach how to create a zero vision mask, explain how Goalball is played and develop a match into the class.

### EVALUATION:

It will be assessed how clear the information is presented, and how the performance showed during the game correspond to the theory. It will be assessed as well the way they can organize the group.