

SPECIALITE EPS LYCEE URFE

PROJET 2022 2023



HORAIRE:
4H EN 1ERE
6H HEURES EN TERM
« LA TETE ET LES JAMBES »

1ERE

3 HEURES HEBDOMADAIRES DE PRATIQUE
PHYSIQUE

1 HEURE HEBDOMADAIRE APPORTS
THEORIQUES INTEGRES AUX COURS
PRATIQUES

TERM

4 HEURES HEBDOMADAIRES DE PRATIQUE
PHYSIQUE

2 HEURES HEBDOMADAIRES APPORTS
THEORIQUES ET PREPARATION BAC EPREUVE
ECRITE DISSERTATION ET GRAND ORAL



DECOUVERTE ET APPROFONDISSEMENT DE PRATIQUES PHYSIQUES NON VUES EN EPS

(DANS 5 FAMILLES DIFFERENTES DE CA1 A CA5)

EN 1ERE

6 TRIMESTRES: 5 APSA DIFFERENTES

ET 1 PROJET COLLECTIF A METTRE EN PLACE

- SPORT DE COMBAT (JU JITSU assaut technique)
- SPORT COLLECTIF (ULTIMATE)
- YOGA
- VOLLEY BALL
- STEP
- PREPARATION PROJET COLLECTIF (organiser un évènement dans le monde sportif et associatif)

EN TERMINALE

4 SEMESTRES AVEC 4 APSA COMBINEES

- NATATION-SAUVETAGE
- GYMNASTIQUE SOL-ACROSPORT
- TRAIL-COURSE d'ORIENTATION OU EPREUVE COMBINEE ATHLETIQUE
- ESCALADE SUR MUR ET SUR SITE NATUREL (SI STAGE POSSIBLE)

Une réflexion à construire sur différents thèmes:

En 1ERE

- Métiers du sport et du corps humain
- Pratique physique et santé (ex: effets de la sédentarité et pratique physique sur santé physiologique, incidences de la pratique physique sur santé psychologique et relations sociales)
- Technologie des APSA

En TERMINALE

- Pratiques physiques dans le monde contemporain (forme de pratiques physiques, qu'est ce que le sport adapté, sport olympique et para olympique, comment est structuré le monde associatif sportif en France, quels sont les enjeux du sports, quels sont les dérives liées du sport, place des femmes dans le sport)
- Technologie des APSA

AXES DE TRAVAIL: PRATIQUER, ANALYSER, COMMUNIQUER

EN 1ERE

Pratiquer

- Développer et renforcer ses capacités motrices par la découverte et l'approfondissement d'activités physiques, sportives et artistiques.
- Se préparer et accomplir une performance physique ou sportive, individuellement et collectivement, dans des contextes variés de pratique, en toute sécurité et en mobilisant de manière optimale ses ressources.
- Identifier et exploiter la diversité des compétences au sein d'un groupe pour atteindre un objectif commun.
- S'engager dans la construction et l'animation d'un projet collectif relatif à la pratique physique.

Analyser

- Connaître les différents secteurs professionnels relatifs au sport et au corps humain pour préciser son projet d'orientation.
- Connaître les effets de la pratique physique sur la santé et sur le développement de la personne.
- À l'aide d'indicateurs, mesurer et analyser les effets de l'activité physique.
- Choisir et mobiliser des indicateurs pour évaluer la réalisation d'un projet.

Communiquer

- Développer une argumentation autour d'une thématique relative à la pratique physique en mobilisant des connaissances issues de différents domaines.
- Décrire une prestation physique réalisée par soi-même ou par un autre élève.
- Rendre compte de ses expériences dans un carnet de suivi.
- Rendre compte du déroulement d'un projet et des résultats atteints.

EN TERMINALE

Pratiquer

- Affiner et stabiliser ses capacités motrices par la découverte et l'approfondissement d'activités physiques, sportives et artistiques.
- Se préparer et accomplir une performance, individuellement et collectivement, dans des contextes variés de pratique, en toute sécurité et en mobilisant de manière optimale ses ressources.
- S'entraider et progresser ensemble, en valorisant les capacités de chacun.
- Conduire des situations pédagogiques dans le domaine de la pratique physique.

Analyser

- Situer les enjeux de la pratique physique, sportive et artistique au sein du monde contemporain.
- Étudier une Apsa dans ses dimensions historiques, culturelles, sociales, technologiques.
- Choisir des indicateurs pertinents pour caractériser un niveau de pratique dans une Apsa.
- Analyser sa pratique en sélectionnant et en ordonnant des éléments de son carnet de suivi.

Communiquer

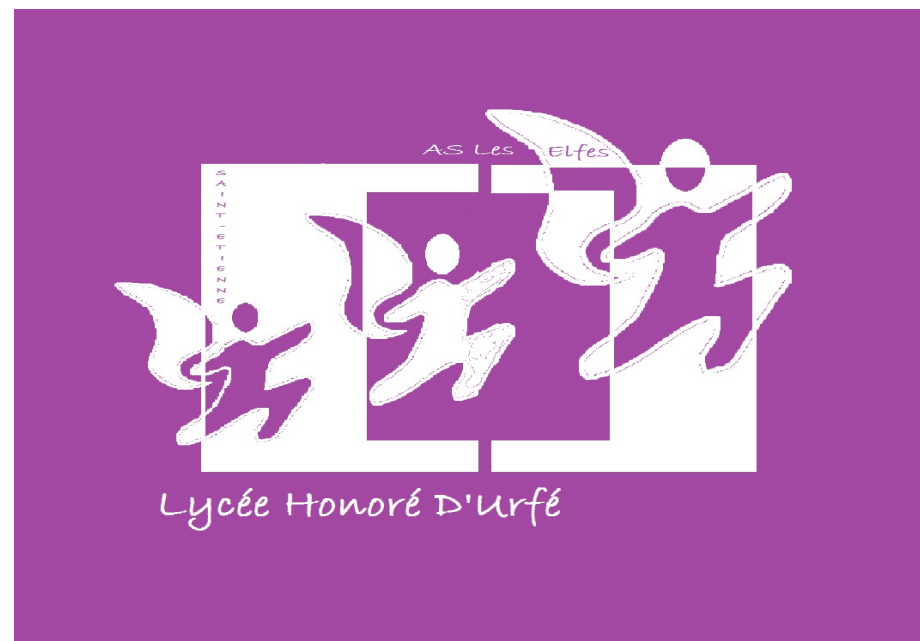
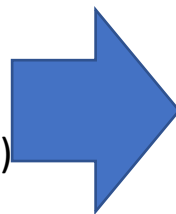
- Développer un point de vue sur la culture sportive en étant convaincant, par le choix et l'articulation de connaissances établies, précises et adaptées.
- Commenter une prestation physique réalisée par soi-même ou par un autre élève en s'appuyant sur des éléments pertinents.
- Présenter un travail à réaliser à un groupe d'élèves.
- Présenter ses perspectives d'orientation et ses projets au sein de la société en s'appuyant sur des expériences vécues.

INTERVENTIONS ENVISAGEES DE PROFESSIONNELS LIES AU MONDE DU SPORT

- MEDECIN SPORTIF
- OSTEOPATHE
- NUTRITIONISTE
- PREPARATEUR MENTAL (SOPHROLOGIE/RELAXATION)
- PREPARATEUR PHYSIQUE
- ETUDIANTS MASTER STAPS DES 3 MENTIONS: APA, EDUCATION, ENTRAINEMENT ET PRESENTATION POSSIBILITE STAPS/L.AS
- PRESENTATION DES FORMATIONS ET METIERS LIES AU MANAGEMENT/SPORT OU COMMERCE/SPORT
- METIER DU SPORT ET MONDE ASSOCIATIF: PRESIDENTS DE CLUB

SPE EPS: C'EST AUSSI UN ENGAGEMENT....

. A S'ENGAGER DANS LE CADRE DE L'ASSOCIATION SPORTIVE DU LYCEE (PRATIQUANT, ENCADRANT OU BENEVOLE)



A S'ENGAGER DANS UN PROCESSUS DE CONSTRUCTION PERSONNELLE ...



Le carnet de suivi , dont le format est choisi librement par l'élève constitue un outil personnel dont la structure et l'organisation doivent aider les élèves à effectuer des constats, à mettre en relation des connaissances, à prendre des décisions. Il est construit et complété par les élèves au cours du cycle terminal. Bien que guidés par les professeurs, ils l'élaborent de manière autonome. Dans ce carnet, les élèves peuvent consigner leurs réussites et leurs progrès, leurs difficultés et leurs besoins, des réflexions personnelles, des expériences marquantes, des liens avec d'autres disciplines. En aidant les élèves à appréhender leurs propres intérêts, à expliciter leurs modes d'engagement dans la pratique physique, à faire des liens entre la pratique et la culture sportive, il peut constituer un support pour le choix d'une question présentée à l'épreuve orale terminale du baccalauréat.

CONSTRUIRE UN PROJET EN SPE EPS

EN 1ERE

- Le projet sera collectif et consistera à mettre en place un évènement en lien avec la pratique physique et sportive.
- Plusieurs temps seront nécessaires sur un trimestre pour sa mise en place:
 - Conception et promotion
 - puis réalisation à une date précise de l'évènement.

EN TERMINALE

- Le projet sera individuel. Il sera consacré à endosser la responsabilité d'animer une séquence pédagogique devant un groupe d'élèves dans une Apsa particulière.
- Une aide sera apportée par l'enseignant dans la conception de l'intervention et dans le bilan de celle ci.