

<p>Age des élèves 18-24 ans</p> <p>Niveau CECR 1ere Formation Professionnel</p> <p>Objectif À l'issue de la séquence, les élèves seront capables de ... Apprendre du vocabulaire sportif français dans le but de faire des études à l'étranger</p> <p>Habilités sollicités Les os, les muscles et les articulations</p> <p>Organisation de la séquence : Grand groupe Durée : 1 heure et demie</p> <p>Supports choisis : www.culturetaps.com sante-medicine.lefigaro.fr https://itunes.apple.com www.corpshumain.ca www.maisonlequartier.com www.françaisfacile.com www.extpdf.com bobstapmd.free.fr sciencevideos.blogurt.fr www.intellego.fr You tube : C'est pas sorcier</p> <p>Matériel : matériel (photocopie) et dictionnaire virtuel</p> <p>Motivation : apprendre</p>	<p>INTRODUCTION DE LA SÉANCE</p> <p>MISE EN SITUATION Ancrage dans le thème Le squelette humain dès la position anatomique : face, dos et profil Les plans corporels Les capacités physiques</p> <p>Présentation des objectifs Ils connaissent déjà les différentes parties du corps en espagnol. Pour eux, c'est facile de situer les os et les muscles. Après, il faut l'apprendre en français.</p> <p>EXPÉRIMENTATION</p> <p>D'abord ils doivent mettre les noms des parties du corps les plus importantes : écrire et dire à voix haute. Le système corporel regroupe le contrôle du mouvement et l'activité physique. De même, ils connaissent aussi les muscles et les articulations.</p> <p>OBJECTIVATION</p> <p>Après avoir vu l'ensemble du corps humains, ils auront un thème à compléter avec les noms corrects. Quand ils ont fait un parcours du corps, ils verront des images et ils devront dire le nom. Ils auront aussi un test sur le corps humain virtuel. Ce sont les questions</p> <p>RÉINVESTISSEMENT</p> <p>Dans la pratique suivante, ils devront utiliser le vocabulaire qu'ils ont appris et faire un échauffement avec une séance de vitesse.</p> <p>Le corps humain. Après avoir vu l'ensemble du corps humains, quand ils ont fait un parcours, ils auront un thème à compléter avec les noms corrects et aussi, ils verront des images et diront le nom. Ils auront aussi un test sur le corps humain virtuel avec des questions</p> <p>www.youtube.com/Comment mémoriser le squelette humain</p>
---	--

avec les dessins	<p>Dans la pratique suivante, ils devront utiliser le vocabulaire qu'ils ont appris et faire un échauffement et une séance de vitesse</p> <p>La vitesse</p> <p>Les élèves devront faire un échauffement et noteront ensuite tous les mots ou expressions qui vous viennent à l'esprit et qui sont en rapport avec cette situation. De quelle capacité physique s'agit-il ?</p> <p>Toute la classe peut dire un point sur les éléments de lexique nécessaire.</p> <p>Les caractéristiques des exercices à faire : individuel ou collectif, sur un espace déterminé, un équipement spécial, musculation, course.... ou d'autres mesures qu'on doit respecter.</p> <p>Le travail sur la langue : en utilisant les verbes d'action : sauter, courir, lancer, marcher, plonger, avancer, dribbler,...</p> <p>La force</p> <p>L'objectif que je recherche à la fin des séances, c'est que les élèves choisissent les groupes musculaires qu'ils souhaitent solliciter à terme obtenir sur son organisme. Cela ne vise pas prioritairement l'acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien de soi, pour un bon usage de soi.</p> <p>C'est important, que le travail peut en alternant les différentes méthodes et les types de contractions musculaires, afin de lutter contre l'effet d'accoutumance provoque des barrières de progression.</p> <p>La souplesse</p> <p>Objectifs visés : connaître les différents exercices d'étirement et les parties du corps sur lesquelles ils travaillent</p> <p>Ressources matérielles (pratique physique)</p> <p>Vocabulaire spécifique : étirements, mobilité articulaire, jambes ou bras tendus, les parties du corps, appui, posture</p> <p>Les verbes à connaître: rester, retenir, bousculer, accrocher, poser, souffler, allonger, soulever, décoller, glisser, garder, toucher, grandir, monter</p>
------------------	--

<http://eps.roudneff.com/eps/img/Gainage-en-images-3D.jpg>

