

LICENCE 1 PORTAIL STAPS (SCIENCES ET TECHNIQUES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES)

MENTION SCIENCES DE L'EDUCATION

Semestre 1 Portail

UEB : SE PRÉPARER À ENCADRER DES PRATIQUES PHYSIQUES ET/OU SPORTIVES, ARTISTIQUES, DE LOISIR, DE SANTÉ

Eprouver une expérience motrice acrobatique et artistique en vue de l'obtention du DEUG STAPS #1

Présentation

Découverte d'une séquence de gymnastique dans le but de vivre le plus possible de situations variées, à l'échauffement comme dans le corps de séance. Ceci pour préparer, ouvrir les possibles à réinvestir dans un futur métier. Egalement, alerter sur la sécurité.

Objectifs

être en mesure de faire des liens entre les connaissances scientifiques, évoquées en CM et le vécu personnel lors de la pratique de la gym. Développer des capacités de bases en gym autour de 7 compétences.

Compétences visées

2 crédits ECTS

Volume horaire

Cours Magistral : 1h

Travaux Dirigés : 15h

- > *Bloc 1 : utiliser des outils numériques pour produire et diffuser de l'information* : Créer une vidéo pour illustrer une situation et y associer un QR code pour permettre aux autres membres du groupe d'y accéder.
- > *Bloc 6 : Mobiliser une culture technique, pratique de la gymnastique* : S'entraîner sur et comprendre les 35 situations d'apprentissages, autour des compétences :
 - > A: Se renverser corps tendu
 - > B: Tourner en avant OU tourner en arrière
 - > C: tourner longitudinalement
 - > D: Franchir un obstacle avec appui des mains.
 - > E: Se balancer en appui ou en suspension
 - > F: coordonner des compétences pour produire une forme technique
 - > G: Parer/régler le matériel
- > *Bloc 6 : Utiliser des outils d'analyse de l'activité de gymnastique pour assurer le suivi du gymnaste* : Co-évaluer à l'aide des critères de réussite
- > *Bloc 7 : Concevoir une situation d'apprentissage en gymnastique à partir de critères simples étudiées en CM.*
- > *Bloc 8 : Assurer la sécurité des pratiquants*

Descriptif

Semaine 1	Présentation + compétences 0	
Semaine 2	Compétences 0 + mise à disposition du CM	Gainage : Blocage des articulations par contraction musculaire Ceinture scapulaire et pelvienne Qui permet la transmission des forces
Semaine 3	Toutes les compétences entières construites par nous + groupe 2	Etirements : Différentes écoles mais nous on fait des étirements résistance, pas plus de 10'' sans douleur. But : préparer les muscles aux étirements, réactiver les réflexes
Semaine 4		Actions des segments libres : pour tourner, pour voler, pour s'équilibrer
Semaine 5	Rendu de fiche atelier par groupe (une fiche pour 2) + 2 jours de délai.	La rotation : comment augmenter la vitesse de rotation, comment freiner la vitesse de rotation, quel effet la rotation produit-elle ?
Semaine 6	Evaluation pratique QCM	
Semaine 7	Evaluation pratique QCM	
Semaine 8	Evaluation pratique QCM	
Semaine 9	Evaluation pratique QCM	
Semaine 10	Dernière séance donc présence obligatoire	