

Faire pratiquer une activité sportive en fonction du thème travaillé en éducation à la santé

Chaque activité sportive a des effets sur les différents facteurs tels que la respiration, la circulation, le développement du squelette. En revanche, il est possible d'attribuer à certaines une plus forte prépondérance dans un domaine.

Aussi, si vous avez choisi d'aborder une partie précise du programme, on peut lui accoler une activité sportive en EPS sollicitant le domaine travaillé. Il est important alors de justifier auprès des élèves le choix de cette pratique mise en relation au thème.

Squelette

Activités sollicitant les muscles et les articulations : souplesse, force, équilibre...

- Différents déplacements moteurs (en échauffement)
- Parcours moteurs diversifiés
- Gymnastique (sol, poutre, barres)
- Acro-sport
- Sports de combat
- Sports collectifs (Rugby)
- Ski, roller (nécessitant de s'équilibrer)
- Saut en hauteur et en longueur, multi-bonds
- Escalade
- Danse, expression corporelle

Respiration

Activités d'endurance ou nécessitant de régler un problème respiratoire

- Mise en action : course d'échauffement de plus de 4'
- Natation
- Courses longues
- Parcours cycliste long
- Randonnée

Circulation

Activités intermittentes nécessitant des variations d'allure et donc une mobilisation de différentes ressources physiologiques

- Travail "fractionné" (vite-lent en répétition)
- Sports collectifs (Basket, hand, foot, hockey...)
- Course de vitesse
- Relais
- Course d'orientation
- Run & bike
- Sport de raquette : badminton, tennis