



Extrait du EPS Académie de Lyon

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1050>

InfoLP n°105

- Ressources
- Le Resolp
- Les INFOLP
- Les INFOLP en ligne de 2001 (N°71) à aujourd'hui
-

InfoLP

Date de mise en ligne : mercredi 24 février 2016

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Ce nouveau numéro de l'INFOLP retrace essentiellement les différents travaux, écrits ou échanges relatifs au stage Résolp 2014.

Cette année, le thème retenu pour le stage était « la construction d'un projet personnel motivant pour l'élève » et nous avons choisis de nous appuyer sur deux APSA de la CP5 : la musculation et la course en durée.

Sommaire :

- Edito 1
- Grille de stage 2
- Présentation du stage 3
- Echauffements ludiques en musculation 4
- Jeux d'échauffements en course en durée 6
- Différents Tests pour l'estima-tion de la VMA 8
- Différents Tests pour l'estima-tion de la Force Max 10
- Etirements en EPS 11
- Formes de présentation des trois mobiles aux élèves 15
- Présentation des 3 mobiles pour les élèves 16
- Les différentes formes de travail possibles en Musculation 18
- Les différentes formes de con-tractions possibles en muscula-tion 19
- Vivre les 3 mobiles en muscula-tion 20
- Vivre un mobile en course en durée 21
- Conseils d'entrainements 22
- Fiche course en durée 27
- Fiche Musculation 29
- Cahier d'entrainement course en durée 31
- Construction d'échelle des res-sentis 32
- Les différentes étapes du projet en CP5 33
- Compétences attendues N3 et N4 en course en durée et mus-culation 34
- La relaxation 37
- Le Crossfit 38
- Trame de cycle en course en durée et musculation N4 41
- Gestion de sa vie physique fu-ture 43