

<http://clg-les-sablons-buzancais.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1480>



EPS. Séances d'entretien physique !

- 6 .Matières - Education Physique et Sportive - Activités physiques sportives et artistiques - ACTIVITES D'ENTRETIEN DE SOI -



Date de mise en ligne : samedi 4 avril 2020

Copyright © Collège Les Sablons - Tous droits réservés

Voici différents programmes, notamment sous format vidéo, pour que vous puissiez vous entretenir physiquement. Avant de vous lancer, il faut toujours avoir compris :

[-] ce dont il est question

[-] comment les exercices se réalisent et notamment en termes de postures

[-] les choix qui sont possibles pour votre niveau de classe.

Et quand il y a des choix à faire : faites le bon choix !

Nous vous conseillons fortement d'être accompagnés, surtout pour les plus jeunes. C'est important d'être sous la surveillance d'un adulte quand vous faites une séance.

Attention : une séance d'entretien se termine toujours par un bilan personnel. Pour cela, nous vous proposons des fiches types pour vous donner des exemples ; à vous de vous construire votre carnet d'entretien physique !

Comment ? En prenant appui sur ces fiches, et en faisant un bilan à chaque fois que vous avez fait une séance.

Vous pourrez ainsi constater vos progrès, revoir votre bilan pour savoir sur quoi vous devez faire plus attention...

Vos professeurs d'EPS se rendront disponibles pour que vous leur montriez vos bilans et qu'ils puissent ainsi vous conseiller et aiguiller votre travail.

Allez, go !