

## Le contexte (établissement, élèves...) :

Classe de seconde de 35 élèves ; lycée général et technologique.

Tous les élèves de la classe sont équipés d'une tablette ; il y a un accès wifi au gymnase.

**Thème :** Musculation – Découverte et apprentissage des exercices

**Objectif :** la première phase d'un cycle de musculation est consacrée à l'apprentissage des différents placements dans les exercices retenus. Les explications et démonstrations de l'enseignant sont chronophages et pas toujours efficaces.

L'objectif est de rendre les élèves acteurs : ils prennent progressivement le rôle de prof auprès de leurs camarades après s'être approprié un exercice en s'appuyant sur une vidéo.

## CP et APSA support : Musculation



**Compétence attendue :** niveau 3

Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.

**CMS visée(s) :**

- respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : aider, parer, observer, apprécier, entraîner (CMS 2).

**Moyen numérique à disposition :** tablettes, accès internet



**Système d'exploitation :** indifférent

**Logiciel(s) / application(s) :** lecteur de code QR / navigateur

**Plateforme utilisée (ENTEA, Moodle...) :** Moodle



## Description des activités demandées aux élèves :

3 circuits de 10 exercices identiques permettent de faire travailler 3 groupes d'élèves. Sur chaque circuit, un élève est référent pour un exercice : avec l'appui d'une vidéo et de consignes précises, il visualise et apprend l'exercice.

Chaque référent a ensuite pour mission d'apprendre l'exercice à tous les autres élèves du groupe et de valider la bonne compréhension et réalisation de ce qui a été appris.

## Bilan de l'activité menée

**Proportion d'élèves qui ont participé aux activités demandées :** tous les élèves ont participé, dans la mesure où l'activité s'est déroulée en présentiel.

**Plus value apportée aux élèves :** les élèves sont très impliqués dans l'apprentissage des exercices ; ils prennent tous le rôle de prof ; les rotations organisées leur demandent d'expliquer deux exercices différents.

De manière générale, tous les exercices sont mieux compris et mieux réalisés que dans la démarche où l'enseignant explique à l'ensemble de la classe.

**Plus value apportée à l'enseignant :** l'enseignant est dégagé de la partie explications à toute la classe ; il est disponible pour répondre aux questions, accompagner et conseiller les élèves.

**Cette activité est-elle facilement réalisable par un autre collègue ?** Oui

**Commentaires :** les élèves prennent leur rôle de prof avec beaucoup de sérieux ; les exercices restent à disposition dans le parcours Moodle créé pour le cycle de musculation.

Illustrations : [www.all-silhouettes.com](http://www.all-silhouettes.com) / [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)