

Fiche pédagogique pour l'enseignant

Astro Course



Référentiels : P1 à S3- Education physique et à la santé



Durée : 15- 30 minutes par classe



Contexte

Lorsque les astronautes vont dans l'espace puis reviennent sur Terre, les changements de gravité perturbent leur équilibre et le contrôle de leur corps.

Dans l'espace, la pesanteur est faible ou nulle. Quand les astronautes quittent la Terre et se retrouvent dans l'espace, leurs corps s'ajustent à cette absence de pesanteur.

Mais, lorsqu'ils reviennent sur Terre, leurs corps doivent se réadapter à la pesanteur terrestre. Quelques semaines sont nécessaires, après leur retour sur Terre, pour retrouver l'équilibre qu'ils possédaient avant leur mission dans l'espace.

Objectifs de la mission

→ Effectuez un parcours d'agilité aussi rapidement et aussi précisément que possible pour améliorer l'agilité, la coordination et la vitesse.

- effectuer un parcours d'agilité le plus rapidement et le plus précisément possible afin d'améliorer les capacités de mouvement, la coordination et la vitesse.
- noter les observations sur les améliorations de l'agilité au cours de cette expérience physique dans le Journal de bord.

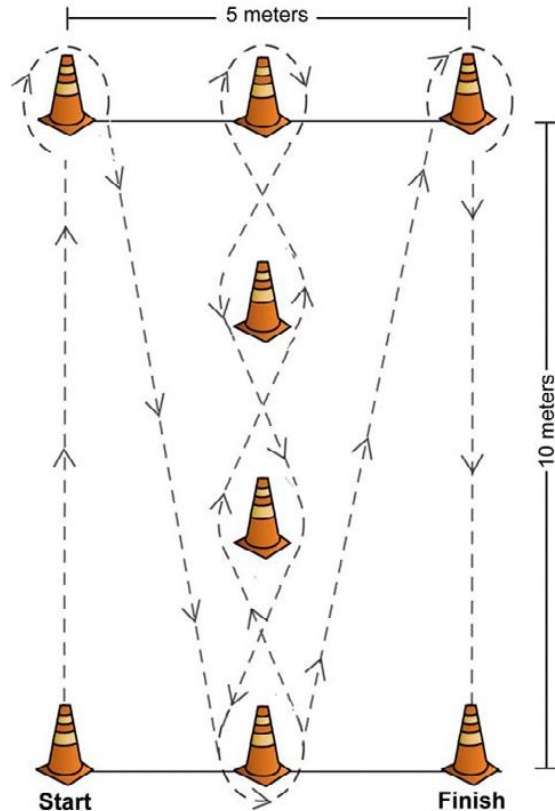
Compétences

Équilibre, Agilité, Conscience spatiale, Latéralité, Directionnalité

Matériel nécessaire à la mission

- Huit cônes de marquage ou autres petits objets stables
- Mètre pour mesurer
- Papier et crayon
- Montre ou chronomètre
- Pour chaque élève : Journal de mission et crayon

Parcours d'agilité à installer



Déroulement de la mission

- 1** Pour commencer : échauffement et entraînement
 - a) Présentez le parcours aux élèves en le faisant en marchant avec eux
 - b) Demandez aux élèves de réaliser une partie du parcours
Exemple : leur demander de marcher ou de courir en ligne droite, de tourner autour d'un cône et de revenir au point de départ
 - c) Proposez aux élèves de réaliser d'autres portions du parcours pour s'entraîner avant de les chronométrer
 - d) Proposez une petite récupération avant de démarrer le chronométrage

2

Début de la mission

- Chaque élève réalise le parcours complet et on chronomètre le temps nécessaire à la réalisation du parcours.
- 2 objectifs peuvent être fixés aux élèves :
 1. Terminer le parcours aussi rapidement que possible
 2. Ne toucher ni ne faire tomber aucun des cônes
- L'élève indique ensuite son temps de parcours dans son journal de bord.
- Le parcours est refait au moins 3 fois de suite en laissant un petit temps de récupération entre chaque passage. Les temps effectués sont notés dans le journal de bord.
- Un temps de réflexion est ensuite proposé pour essayer de trouver en groupe des solutions pour améliorer les mouvements, la précision et la rapidité de chacun.

Adaptations possibles

Vous pouvez ajuster les étapes et les procédures en fonction des élèves.

Exemples d'adaptations :

- Modifier la position de départ : le départ peut se faire allongé sur le sol, face contre terre.
Au signal de départ, l'élève devra se relever le plus rapidement possible pour ensuite réaliser le parcours complet le plus vite possible sans toucher les cônes.
- Vous pouvez ajouter des temps de pénalité si l'élève touche ou fait tomber un cône
Exemple : ajouter 2 secondes de temps de pénalité au temps de parcours total pour chaque infraction concernant un cône
- Modifier le marquage au sol en utilisant de plus grands cônes, des flotteurs de piscine en mousse ou des ballons placés sur les cônes; des marquages de couleur au sol ...
- Proposer un parcours sans virage dans une seule direction
- Augmenter ou réduire la longueur du parcours d'agilité
- Intégrer un objet favori/un copain-partenaire du participant/un objet motivant pour encourager l'élève à avancer dans son parcours

Participez au défi « Walk to the Moon »

A la fin de l'activité, pensez à encoder l'activité sur le site [Train Like an Astronaut](#), pour contribuer au défi Walk to the Moon.

L'encodage est simple et rapide :

- Après vous être connecté à votre TABLEAU DE BORD, cliquez sur « Ajouter des activités ».
- Vous sélectionnez l'équipe en question et l'activité réalisée dans des menus, puis vous évaluez grâce à 5 curseurs comment l'activité s'est déroulée (participation des élèves, motivation, compréhension du lien avec la santé et la forme physique...).



GALERIE PHOTOS : Ils ont relevé le défi !



Liens possibles avec les référentiels

Référentiel			P1	P2	P3	P4	P5	P6	S1	S2	S3		
Education Physique et à la santé	HME1	COMPETENCES	Schéma corporel et latéralisation	X	X	X	X	X	X	X	X		
		SAVOIRS	Motricité globale : les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIR FAIRE	Schéma corporel et latéralisation	X	X	X	X	X	X				
	HME3	COMPETENCES	Equilibre	Motricité globale : les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIRS		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIR FAIRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	HME4	COMPETENCES	Espace, temps et rythme de l'action	Motricité globale : les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIRS		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIR FAIRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	HSC1	COMPETENCES	Respect des règles, rôles et buts	Motricité globale : les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIRS		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		SAVOIR FAIRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	HSC3	SAVOIR ETRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	GSS4	SAVOIR FAIRE		X	X	X	X	X	X	X	X	X	

