



## ACTIVITE : basketball

**LECON :** Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains

### I- SITUATION D'APPRENTISSAGE

Ton lycée organise une journée sportive de sports collectifs. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de basketball.

Vous devez identifier les bienfaits liés à la pratique du Basketball, produire des stratégies d'attaque et assumer des rôles d'officiel.

### II- CONTENU DE LA LECON

**1- Définition :** le basketball est une activité sportive qui se joue avec la main opposant deux équipes de 5 joueurs chacune sur un espace réduit de 28mètres de longueur et 15 mètres de largeur dont l'objectif est de progresser avec la balle pour marquer des paniers.

**2- Bienfaits :** la pratique régulière du basketball développe l'endurance et la résistance à la fatigue, renforce le potentiel musculaire, favorise la coordination, la concentration, la coopération, l'entraide et la solidarité ; elle améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

#### **3- Règles de pratique, règles d'hygiène et de sécurité :**

- éviter le contact physique
- ne pas faire plus de deux pas avec le ballon tenu,
- ne pas porter de bijoux, avoir les ongles courts
- évoluer sur un espace matérialisé et sécurisé
- boire de l'eau à petites gorgées

- porter une tenue adaptée à la pratique du basketball

## **Echauffement général et spécifique au début de la pratique du basketball**

- faire une activation cardiovasculaire: courir autour du terrain / sur un espace balisé et sécurisé
- Faire des étirements et des assouplissements des membres inférieurs et supérieurs suivis de renforcement musculaire

## **Pratique de l'activité**

- exécuter des passes, des réceptions et tirs au panier.
- s'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au panier :
- occuper rationnellement le terrain
- échapper à la surveillance de l'adversaire
- se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
- organiser un tournoi de basketball et assumer des rôles d'officiel

## **Recupération de l'effort à la fin de la pratique**

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés de relaxation
- Exécuter des étirements musculaires et assouplissement articulaires

### **III- ACTIVITE D'APPLICATION**

Tu assistes à une séance d'EPS dans le lycée d'à côté. Le professeur de la 6<sup>ème</sup>3 demande à ses élèves d'exécuter des tirs au panier

- Quel type d'activité s'apprêtent-ils à pratiquer ?
- Donne la définition de cette activité

### **IV- SITUATION D'EVALUATION**

Ton lycée organise une journée sportive de sport collectif. Ta classe de 6<sup>ème</sup> 3 veut remporter le tournoi de Basketball.

Tes camarades te désigne pour les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du BB,.....5 points
- produire des stratégies d'attaque  
.....10 points
- assumer des rôles d'officiel.  
.....5 points

## **V- EXERCICES**

### **1- Activité d'application**

Le professeur d'EPS demande aux élèves de citer une règle de jeu au basketball

### **2- Activité d'application**

Afin de permettre aux élèves de progresser vers le camp adverse et marquer des paniers, le professeur demande de mettre en place un jeu à thème 5 attaquants contre 3 défenseurs

### **3- Activité d'application**

L'apprentissage terminé, le professeur demande aux élèves de jouer au basketball à 5 contre 5 pour vérifier les acquis

## **VI- SITUATIONS D'EVALUATION + CORRIGES**

### **-Situation 1**

- A la fin de la leçon de basketball, le professeur te demande d'expliquer les bienfaits de la pratique du basketball et les exercices de manipulation de balle pour progresser vers le panier adverse.

## Corrigé.

les bienfaits	<b>Bienfaits :</b>  -développe l'endurance et la résistance à la fatigue  - Favorise la coordination et la concentration - Favorise la coopération, l'entraide et la solidarité - Améliore la rapidité, l'adresse et les reflexes - Renforce le potentiel musculaire
la manipulation du ballon	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au panier

### . Situation 2

- A la fin du cours de basketball, tes coéquipiers te désignent en tant que meilleur joueur à gagner la compétition. Tu dois les aider à :

- 1- indiquer les dimensions du terrain
- 2- exécuter des placements et des déplacements
- 3- produire des passes, réceptions et tirs au panier.
- 4- assumer des rôles d'officiel

### . Corrigé

Dimensions du terrain	- 28mètres de longueur et 15 mètres de largeur
	- Occuper les espaces vides - Echapper à la surveillance de

Se placer pour recevoir le ballon	l'adversaire - Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
Exécuter des passes et réceptions et tirs au panier	- Contrôles - Passes - Réceptions - tirs au panier
Assumer des rôles d'officiel	- Attribution et respect des rôles

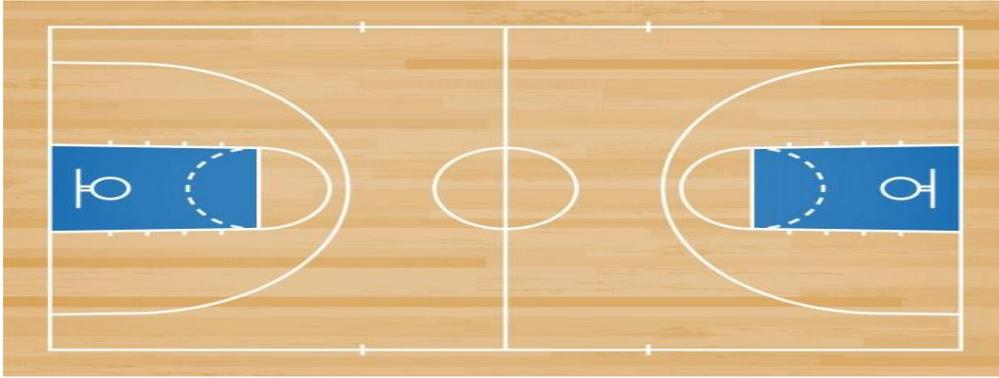
## **VII- DOCUMENTATION**

- **Cahier d'intégration 6<sup>ème</sup>**
- **Manuel EPS 6<sup>ème</sup>**

### **Consignes pour une bonne pratique du basketball**

- Porter une tenue adaptée à la pratique du basketball
- Faire un nombre suffisant de répétitions
- Pratiquer l'activité sur un espace sécurisé
- Faire des corrections individuelles et collectives
- Boire de l'eau à petites gorgées pendant et après l'effort
- Travailler par équipe
- Travailler par pair

**Espace de jeu et ballon :**



**Terrain de basketball**

**Un ballon**