

Collection SUPERNOVA

LIVRE DU PROFESSEUR

EPS 5^e



Corrigé manuel de 5^{ème}

Activité : course d'endurance

1- Indique la variation du pouls après la course d'endurance

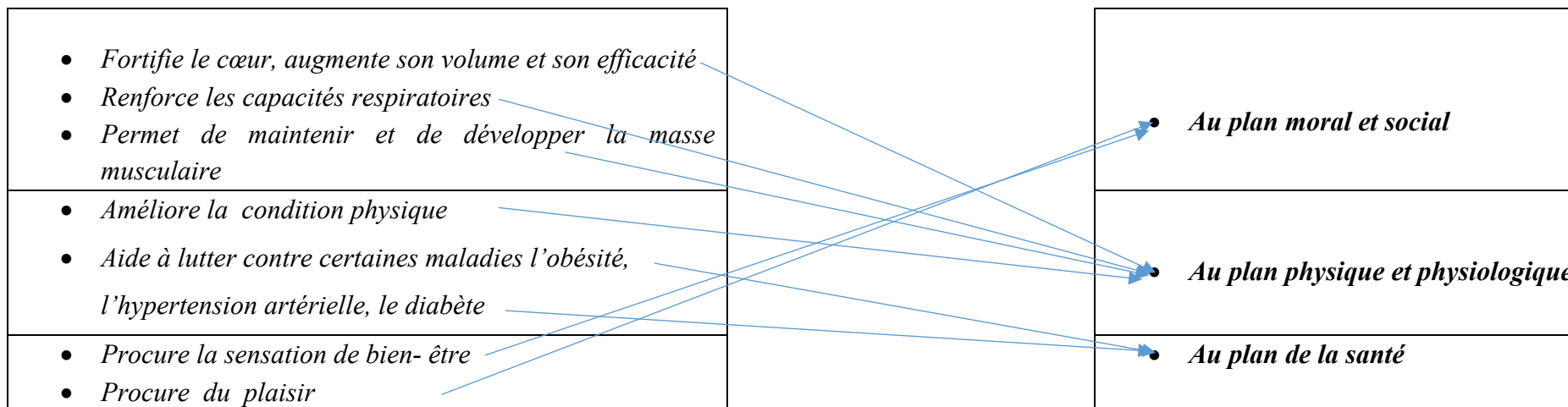
- *Au repos le pouls varie entre 70 et 80 battements par minute*
- *Après une activité de type endurance, il varie entre 120 et 140 battements par minute.*

2- Cite deux activités de type endurance

- *La course à pied sur une longue durée*
- *Le vélo sur une longue durée*

3- Les bienfaits liés à la pratique de la course d'endurance

Relie les éléments



4- Indique les moments de prise de pouls

- Avant la pratique de la course
- Après la pratique de la course

5- Les règles d'hygiène et de sécurité

Indique deux règles d'hygiène et deux règles de sécurité liées à la pratique de la course d'endurance

- Manger un repas léger et complet
- Boire régulièrement de l'eau
- utiliser un espace aménagé et sécurisé
- porter une tenue correcte et adaptée

6- les traumatismes

Cite trois malaises pouvant survenir lors de la pratique d'une course de longue durée.

- des essoufflements,
- des points de côté,
- des crampes...

7- les règles essentielles

Coche dans la case : vrai / faux

	Vrai	Faux
<i>Il faut courir à son rythme pour ne pas se fatiguer</i>	X	
<i>A la fin de la course ton pouls doit varier entre 120 et 140 bat/ min</i>	X	
<i>Il faut marcher et reprendre la course quand on est fatigué</i>		X

8- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

A quelques jours de la finale du meeting de course de longue durée dénommé « POUMONS SAINS ». Ton camarade de classe te sollicite, toi le vainqueur de l'année précédente afin de l'aider à gagner cette édition Tu l'amènes à :

- connaître les bienfaits de la pratique de la course d'endurance2 points
- connaître la prise de son pouls2 points
- produire un échauffement adapté4 points
- produire une course d'endurance de 20 minutes12 points

Activité : course de vitesse

1- Définis la course de vitesse

La course de vitesse est une course rapide qui s'effectue sur une distance courte en un temps bref avec un effort d'intensité maximale. Elle peut se pratiquer sur piste avec ou sans obstacle, avec un vélo et dans une piscine

2- Indique deux signaux de départ d'une course de vitesse

Le signal sonore : le coup de sifflet, le claquoir, etc...

Le signal visuel : tous les gestes visibles de loin ou de près.

3- Les bienfaits

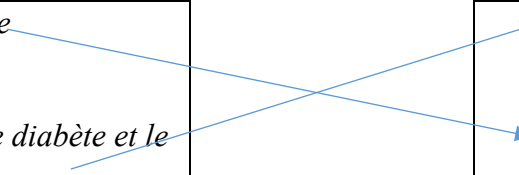
Relie les éléments

- le développement de la vigilance

- La lutte contre l'hypertension, le diabète et le l'obésité.

- Au plan de la santé

- Au plan moral, psychologique et social



• le développement de la promptitude

• Au plan physique

4- Les règles d'hygiène et de sécurité

Relie les éléments

- manger trois heures avant la pratique
- Effectuer un échauffement adapté
- boire de l'eau régulièrement à petites gorgées
- porter une tenue correcte et adaptée

- LES REGLES D'HYGIENE
- REGLES DE SECURITE

5- Les traumatismes

Cite trois traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique de la course de vitesse

- Crampes
- Claquages
- Plaie ouverte avec saignement

6- Les règles essentielles

Indique la conduite à tenir pour réaliser une bonne performance

- respecter les commandements de départ
- ne pas sortir de son couloir

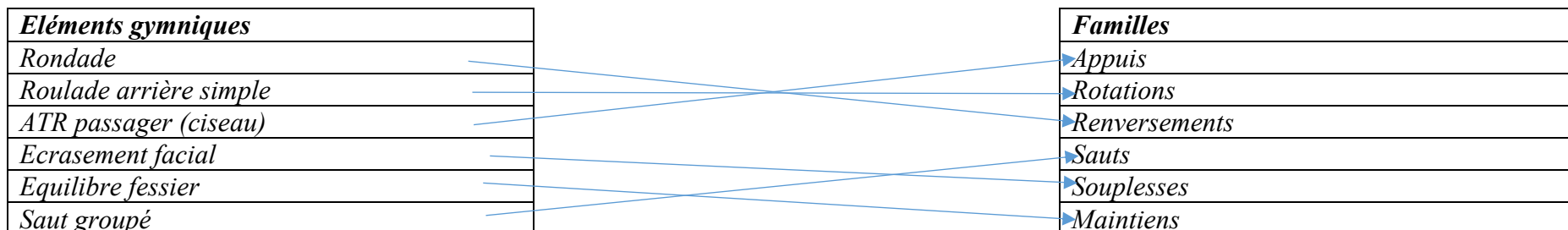
7- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

En tant que chef de groupe, ton professeur d'EPS te demande préparer ton équipe à l'évaluation finale de la course de vitesse qui aura lieu dans une semaine.

- Rappelle les bienfaits de la pratique de la course de vitesse.....2 points
- Propose des exercices d'échauffement adapté à cette activité.....3 points
- Explique les étapes à observer pour réaliser une bonne performance3 points
- Propose une organisation pour un tournoi de course de vitesse sur 60 mètres12 points

Activité : gymnastique au sol

1- Relie les éléments gymniques à leur famille



2- Complète les phrases par les mots qui conviennent

le système cardio-vasculaire - le goût de l'effort et du risque - au plan physique

La pratique de la gymnastique au sol permet également d'améliorer **le système cardio-vasculaire** et la coordination motrice. Cette activité développe **le goût de l'effort et du risque** Elle procure de nombreux bienfaits au plan moral et social, **au plan physique**, et au plan de la santé.

3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite deux règles d'hygiène et deux règles de sécurité à respecter pour pratiquer la gymnastique au sol

- *Faire un échauffement adapté,*
- *boire de l'eau régulièrement,*
- *éviter de porter des bijoux,*
- *attacher les cheveux longs*
- *éviter de manger un repas lourd*

4- les traumatismes

Cite quatre traumatismes pouvant sur venir lors de la pratique de la gymnastique au sol

- *Entorse*
- *Elongation*
- *Déchirure*
- *Fracture*

5- Les règles essentielles

Cite trois règles essentielles de pratique de la gymnastique au sol

- *Eviter les pas inutiles et les déséquilibres dans la réalisation des éléments*
- *Eviter de se nettoyer pendant l'exécution des éléments gymniques*
- *Présenter l'élément gymnique de profil par rapport aux juges.*

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Ton professeur te désigne pour préparer ton groupe pour la compétition de gymnastique qui aura lieu à la veille des congés de Pâques tu décides de :

- *Classer les éléments gymniques par famille*.....2 points
- *Proposer des exercices d'échauffement adapté* 3 points
- *Donner les critères de réalisation des éléments suivants : rondade, roulade arrière ATR passager*3 points
- *Exécuter les éléments : rondade, roulade arrière, ATR passager*12 points

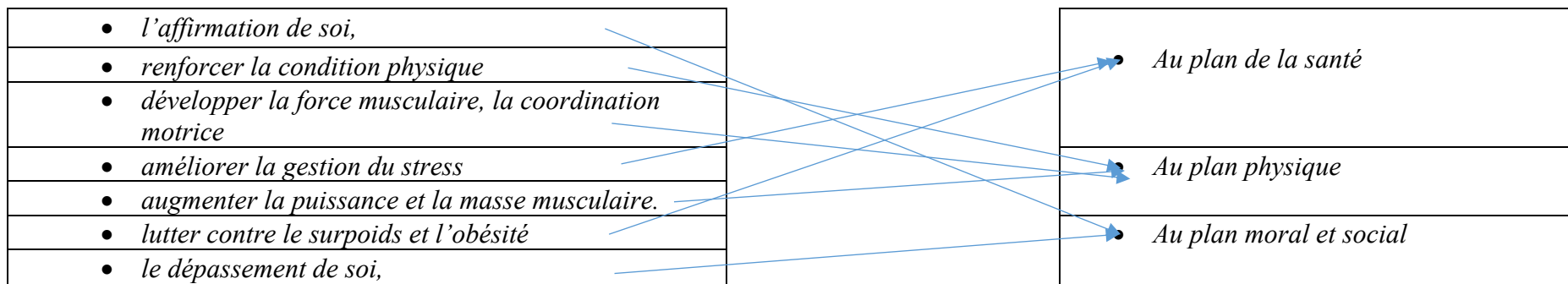
Activité : lancer de poids

1- Donne les différentes étapes d'un lancer de poids

- *La tenue*
- *La mise en action*
- *La projection*

2- les bienfaits du lancer

Relie les différents éléments entre eux



3- les règles d'hygiène et de sécurité

Cite quatre règles d'hygiène et de sécurité nécessaire à la pratique du lancer de poids

- *Porter une tenue vestimentaire adaptée*
- *Faire un échauffement adapté*
- *Eviter de rouler le poids à terre.*
- *Boire régulièrement de l'eau*

4- les traumatismes

Cite quatre traumatismes qui peuvent survenir lors du lancer de poids

- *l'entorse,*
- *les crampes,*
- *les elongations,*
- *la luxation de l'épaule,*

5- les règles essentielles

Cite quatre règles essentielles à la pratique du lancer de poids

- *Ne pas avoir le poids éloigné du menton*
- *Eviter de toucher le dessus du butoir*
- *Eviter de sortir par le haut du cercle de lancer*
- *Eviter de lancer le poids en dehors du secteur*

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Avant l'évaluation de la leçon de lancer de poids tu décides de te préparer afin d'être le meilleur. Tu dois :

- indiquer les différentes étapes du lancer2 points
- expliquer les bienfaits de la pratique du lancer de poids3 points
- produire un échauffement adapté3 points
- Proposer une organisation pour un tournoi de lancer de poids12 points

Activité : sauts

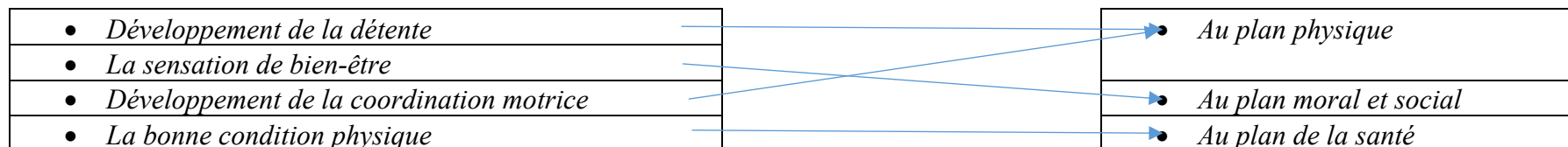
1- Les dimensions des sautoirs

Coche vrai / faux

	Vrai	Faux
Les dimensions du sautoir au triple saut : 4 m de largeur et 10 m de longueur		X
La planche à la longueur est 1 mètre de la fosse	X	
La piste du triple saut est large de 1.22m	X	
La distance entre les 2 supports au saut en hauteur est de 4 mètres	X	

2- Les bienfaits

Relie les éléments



3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite deux règles d'hygiène et deux règles de sécurité pendant la pratique du saut.

- *Faire un échauffement adapté*
- *utiliser un sautoir aménagé et sécurisé*
- *Manger un repas léger*
- *Boire régulièrement de l'eau*

4- Les traumatismes

Cite quatre traumatismes pouvant survenir lors de la pratique des sauts

- *l'entorse*
- *la luxation*
- *la plaie ouverte avec saignement,*
- *les fractures.*

5- Les règles essentielles

Cite deux règles essentielles au : Triple saut- Saut en longueur - Saut en hauteur

SAUT EN LONGUEUR	TRIPLE SAUT	SAUT EN HAUTEUR
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Eviter de poser le pied après la planche</i> - <i>Eviter de prendre l'appel avec les 2 pieds</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Respecter l'ordre des bonds au triple saut : cloche pied - foulée bondissante - saut en longueur</i> - <i>Ou droite – droite - gauche - 2 pieds dans la fosse</i> - <i>Ou gauche – gauche – droite - 2 pieds dans la fosse</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Eviter de prendre l'appel avec les 2 pieds</i> - <i>Eviter de faire tomber la barre ou toucher l'élastique</i>

6- Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Tu veux améliorer ta performance à l'évaluation finale du saut prévue la semaine prochaine dans ta classe de 5^{ème}. Tu dois :

- Indiquer les règles essentielles liées à la pratique des sauts 3 points
- Connaître les bienfaits de la pratique des sauts3 points
- Produire un échauffement adapté à la pratique des sauts4 points
- Organiser des rencontres de saut.....10 points

Activité : les sports collectifs de petits terrains

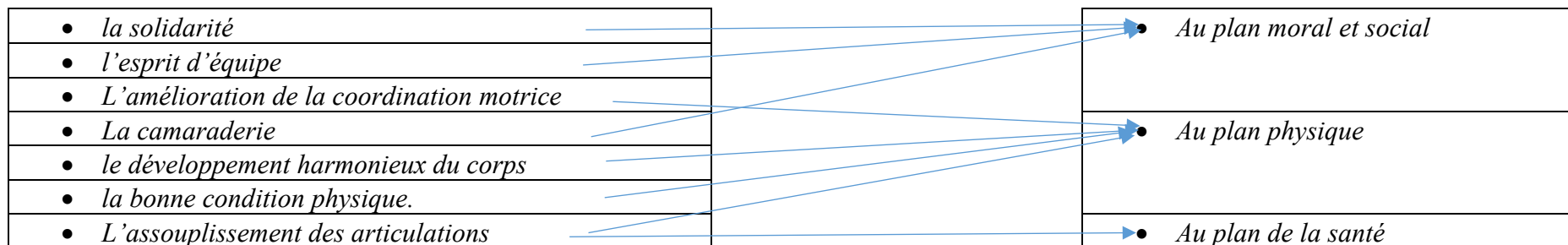
1- Les dimensions des terrains

Coche vrai / faux

	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Le panier est situé à 4.05m du sol au basketball</i>		<i>X</i>
<i>Le basketball se joue à 7 joueurs</i>		<i>X</i>
<i>La hauteur du filet homme au volleyball est 2.43m</i>	<i>X</i>	
<i>Le volleyball se pratique à 6 joueurs contre 6 joueurs</i>	<i>X</i>	
<i>Le handball se joue à 8 joueurs contre 8 joueurs</i>		<i>X</i>

2- Les bienfaits

Relie les éléments



3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Cite trois règles d'hygiène et de sécurité liées à la pratique des sports collectifs

<i>LES REGLES D'HYGIENE</i>	<i>REGLES DE SECURITE</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Manger au moins trois heures avant la pratique du sport collectif</i> - <i>Manger un repas léger</i> - <i>Boire régulièrement de l'eau</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Porter une tenue adaptée</i> - <i>Faire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs</i> - <i>Eviter de porter des bijoux et des dangereux</i>

4- Les traumatismes

Cite quatre traumatismes pouvant survenir lors de la pratique des sports collectifs

<i>TRAUMATISMES</i>
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Crampes</i> - <i>Claquages</i> - <i>Plaie ouverte avec saignement</i> - <i>Fracture</i>

5- Les règles essentielles

- Explique chacune des règles suivantes :

Basketball	Volleyball	Handball
Retour en zone : ne pas ramener la balle dans la zone arrière une fois la ligne médiane franchie	Filet : ne pas toucher au filet	Empiètement : ne pas marcher sur la ligne ou dans la zone de but en tirant la balle ou en défendant.
Marcher : ne pas faire plus d'un pas la balle en main	Touche : ne pas toucher deux fois de suite le ballon	Reprise de dribble : Ne pas reprendre le dribble une fois le dribble arrêté

6-Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Ton professeur veut s'assurer que vous êtes prêts pour les interclasses qui vont se dérouler la semaine prochaine, Il vous demande de :

- Identifier les règles essentielles liées à la pratique des sports collectifs3 points
- Expliquer les bienfaits de la pratique des sports collectifs de petits terrains2 points
- Produire un échauffement adapté à la pratique des sports collectifs de petits terrains3 points
- Proposer un tournoi de sport collectif de petits terrains12 points

Activité : les sports collectifs de grands terrains

1- Les dimensions des terrains

- Coche par vrai / faux

	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Au rugby on peut marquer des points grâce à un panier</i>		<i>X</i>
<i>On peut marquer un but au football avec la main</i>		<i>X</i>
<i>On joue au rugby avec la main</i>	<i>X</i>	
<i>On joue au football uniquement avec les pieds</i>	<i>X</i>	

2- Les bienfaits

Coche dans la case : vrai/ faux

	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Développe l'égoïsme</i>		<i>X</i>
<i>Rend malade</i>		<i>X</i>
<i>Favorise la solidarité</i>	<i>X</i>	
<i>Lutte les maladies métaboliques</i>	<i>X</i>	
<i>Développe le goût de l'effort</i>	<i>X</i>	

3- Les règles d'hygiène et de sécurité

Coche dans la case : vrai/ faux

	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>Il est permis de faire un croc en jambe</i>		<i>X</i>
<i>Il faut manger trois heures avant le match</i>	<i>X</i>	
<i>Il est permis de consommer des stupéfiants</i>		<i>X</i>
<i>Il est interdit de s'échauffer avant le match</i>		<i>X</i>
<i>Il est recommandé de porter une tenue correcte</i>	<i>X</i>	

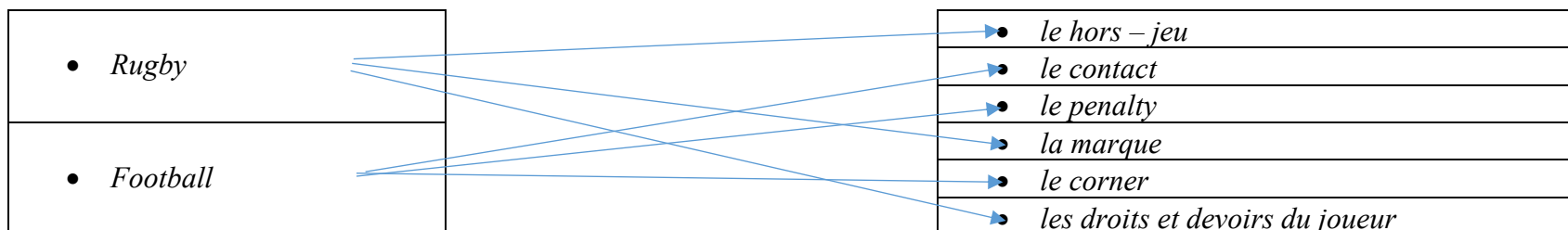
4- les traumatismes

Cite quatre traumatismes qui peuvent survenir pendant la pratique d'un sport collectif de grands terrains

TRAUMATISMES
<i>Crampe</i>
<i>Elongation</i>
<i>Fracture</i>
<i>Plaie ouverte avec saignement</i>

5- Les règles essentielles

Relie les éléments suivants



6-Exercice de consolidation / situation d'évaluation

Le conseil d'enseignement de ton lycée organise une journée de sport collectif de grands terrains. Ta classe de 5^{ème} veut y participer et remporter le tournoi. Tes camarades te demandent de les aider à :

- identifier les bienfaits liés à la pratique du rugby, 2 points
- Expliquer les règles d'hygiène et de sécurité 2 points
- Produire des stratégies d'attaque 4 points
- Proposer un tournoi des sports collectifs de grands terrains 12 points