

EPS

3ème

CÔTE D'IVOIRE – ÉCOLE NUMÉRIQUE



SPORT COLLECTIF DE PETITS TERRAINS

ACTIVITE : Basketball

TITRE DE LA LECON : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains

I-SITUATION D'APPRENTISSAGE

La leçon de basketball se terminera par un tournoi. Ton groupe de couleur désire le remporter. Vous décidez d'exécuter des relais de balle, de produire des stratégies d'attaque et défense, d'assumer des rôles d'officiel.

II- CONTENU DE LA LECON

1-Définition :

Le basketball est une activité sportive qui oppose deux équipes de 5 joueurs chacune sur un espace réduit de dimensions 28 mètres de long et 15 mètres de large.

2-Bienfaits :

La pratique régulière du basketball permet de développer l'endurance et la résistance à la fatigue, favorise la coordination et la concentration, favorise la coopération, l'entraide et la solidarité et améliore la rapidité, l'adresse et les réflexes.

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

-temps de jeu : 4 quart- temps de 10minutes

- Pas de contact physique
- Pas plus de deux pas avec le ballon tenu,
- Pas de bijoux, avoir les ongles courts
- Espace sécurisé
- Boire de l'eau à petites gorgées
- Tenue adaptée à la pratique du basketball

Echauffement général et spécifique au début de la pratique

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

Pratique de l'activité

- Executer des passes et receptions, des dribbles et des tirs au panier à l' arrêt, en course ou en suspension.
- S'organiser pour progresser vers le but adverse et tirer au panier :
- Occuper rationnellement le terrain
- Echapper 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

Récupération de l'effort à la fin de la pratique

- Exécuter des exercices lents souples et coordonnés

III – ACTIVITE D'APPLICATION

Bilé assistes à une séance d'EPS dans un collège privé de sa commune. le professeur de la 3^{ème} 3 demande à ses élèves d'exécuter des tirs au panier.

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

IV-SITUATION D'EVALUATION

Lors d'une journée sportive de sport collectif organisée par ton lycée Ta classe de 3^{ème} 3 veut remporter le tournoi de Basketball.

Tes camarades te désignent pour les aider à :

- Identifier les bienfaits liés à la pratique du BB,
.....5 points
- Produire des stratégies d'attaque et de
défense10 Points
- Assumer des rôles d'officiel.
.....5 points

V- EXERCICES

1- Activité d'application

Au cours des échanges pendant la séance de basketball, le professeur d'EPS pose des questions sur les connaissances de ses élèves. Il leur demande de :

- Donner les dimensions d'un terrain de basketball
- Donner la durée d'un match de basketball

2- Activité d'application

Afin de permettre à l'attaque de prendre le dessus sur la défense et de marquer des points, le professeur propose aux élèves de trouver une solution à leur difficulté.

- Dites quelle organisation pouvez-vous mettre en place ?

3- Activité d'application

- Au terme de leur apprentissage les élèves doivent être évalués, le professeur leur demande de former des équipes et de jouer à 5 contre 5 et de mettre en pratique ce qu'ils ont appris.

VI- SITUATIONS D'ÉVALUATION + CORRIGES

- Situation 1

- Malgré toutes les séances d'entraînements au basketball, ton équipe n'arrive pas à progresser vers le panier adverse.

Tu expliques à tes coéquipiers :

- 1- Les bienfaits de la pratique du basketball
- 2- La manipulation du ballon

Corrigé

Bienfaits

La pratique régulière du basketball permet de :

- Développer l'adresse et les capacités respiratoires.
- Renforce le potentiel musculaire
- améliore la rapidité

la manipulation du ballon	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- Dribbles- tirs au panier : à l'arrêt, en course, en suspension
----------------------------------	---

Situation 2

- Au cours de la rencontre de basketball, ton équipe ne parvient pas à progresser avec la balle dans le camp adverse pour tirer au panier.

Tu aides tes camarades à :

- 1- Occuper rationnellement le terrain
- 2- Exécuter des relais de balle
- 3- Assumer des rôles d'officiel

Corrigé

Occuper rationnellement le terrain	<ul style="list-style-type: none">- Occuper les espaces vides- Echapper à la surveillance de l'adversaire- Se placer de la meilleure manière pour recevoir le ballon
Exécuter des relais de balle	<ul style="list-style-type: none">- Contrôles- Passes- Réceptions- Dribbles- tirs au panier
Assumer des rôles d'officiel	<ul style="list-style-type: none">- Attribution et respect des rôles

VII. DOCUMENTATION

Consignes pour une bonne pratique du basketball

- Porter une tenue adaptée à la pratique du basketball
- Utiliser les critères de réalisation pour faciliter les acquisitions
- 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