FORUM EPS 2019

USAGES ET OUTILS NUMÉRIQUES EN EPS

Assurer une continuité des apprentissages en Step au lycée grâce au carnet de suivi de l'EPSBox - Atelier de pratique

L'école change avec le numérique
#EcoleNumerique

Vincent TOCQUIN
IAN EPS Académie d'AMIENS

Avantages de l'EPSBox dans la leçon d'EPS

TOUS SUPPORTS

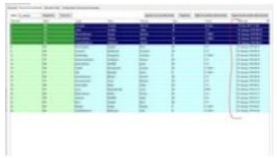
Accessible à partir d'un PC, d'une tablette ou d'un smartphone, au choix de l'utilisateur.

TOUS LES OS

L 'EPSBox est une plateforme basée sur des pages web. Elle fonctionne donc avec tous les OS.

BASES DE DONNEES

L'EPSBox utilise des bases de données locales exploitables pour un suivi individualisé.



PAS BESOIN D'INTERNET

L'EPSBox crée son propre réseau wifi et les élèves n'ont pas besoin d'utiliser leur connexion internet pour y accéder.

PERSONNALISABLE

L 'EPSBox est constituée de ressources libres, personnalisables et éditables selon les besoins.

UTILISABLE PARTOUT

L'EPSBox peut être alimentée par une batterie nomade et peut donc être utilisée partout !

PROBLEMATIQUE LIEE A LA MISE EN OEUVRE DU PROJET D'ENTRAÎNEMENT EN STEP (CP5)

Garder la mémoire des cours tout au long du cycle pour faciliter la création du projet personnel

Choix du thème individuel lié au projet personnel et à l'intensité de travail

Formalisation des ressentis et sensations à la pratique

Relève des Fréquences Cardiaques (FCMax, FCRepos, FCR, FCE)

Gestion des temps d'effort et de récupération

Atouts pédagogiques de l'EPSBox

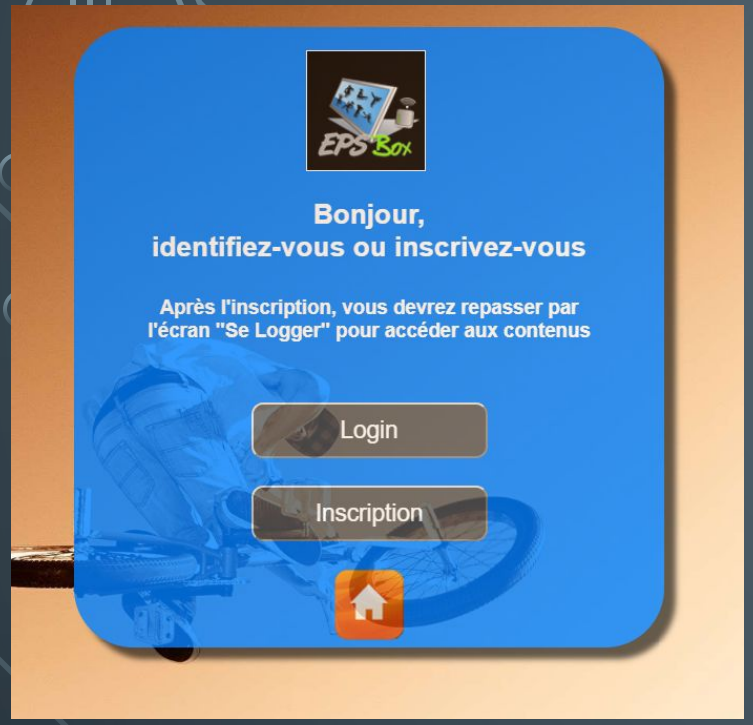
Suivi complet d'activité individualisé selon de nombreux critères

(morphologiques , physiques, organisationnels, ...).

Ressources en relation avec les référentiels d'activités nationaux.

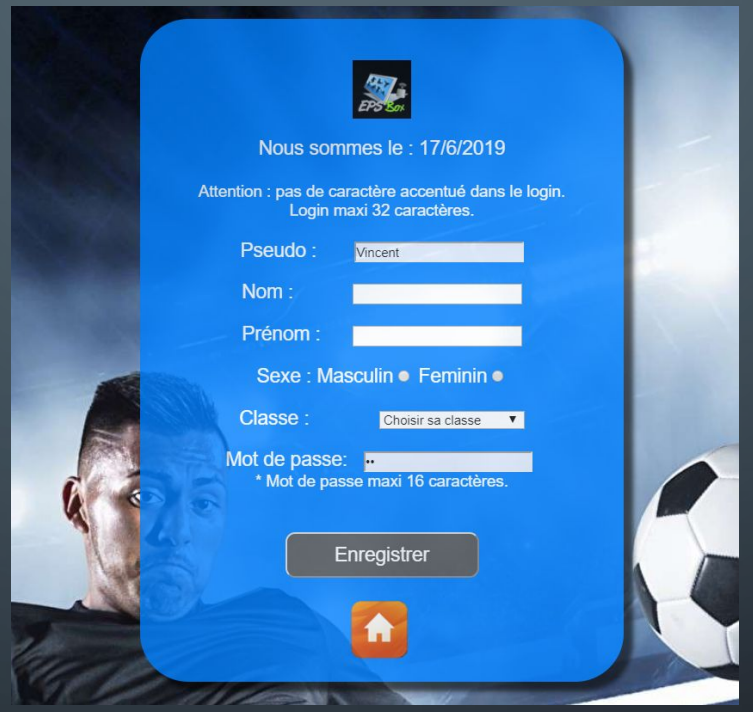
Un panel large de ressources pour offrir à tous un outil clé en main.

Une connaissance immédiate des résultats pour l'élève avec des statistiques précises.

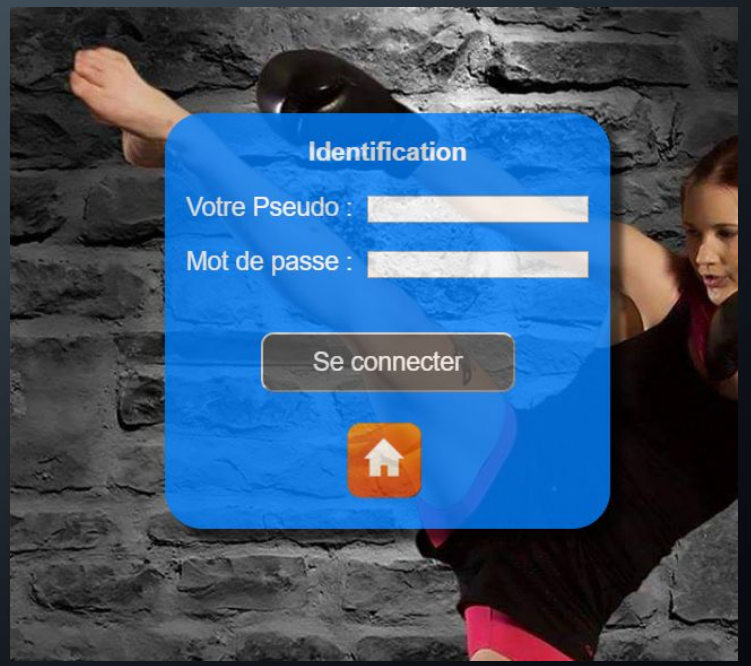


1

2



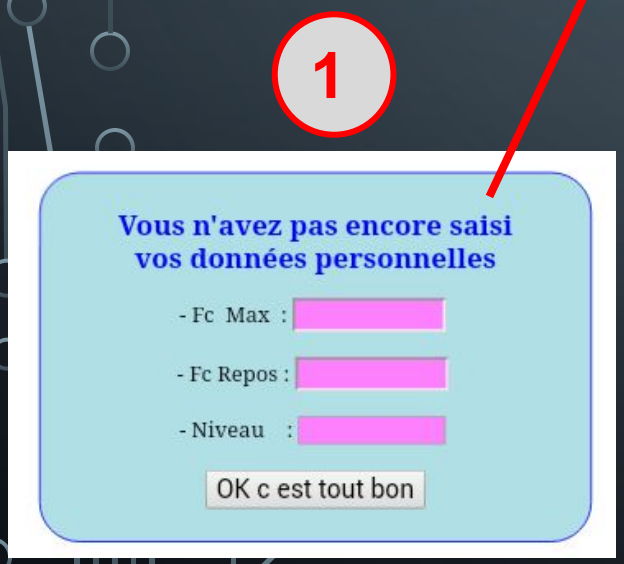
3



Accès individuel sécurisé (identification par sessions)

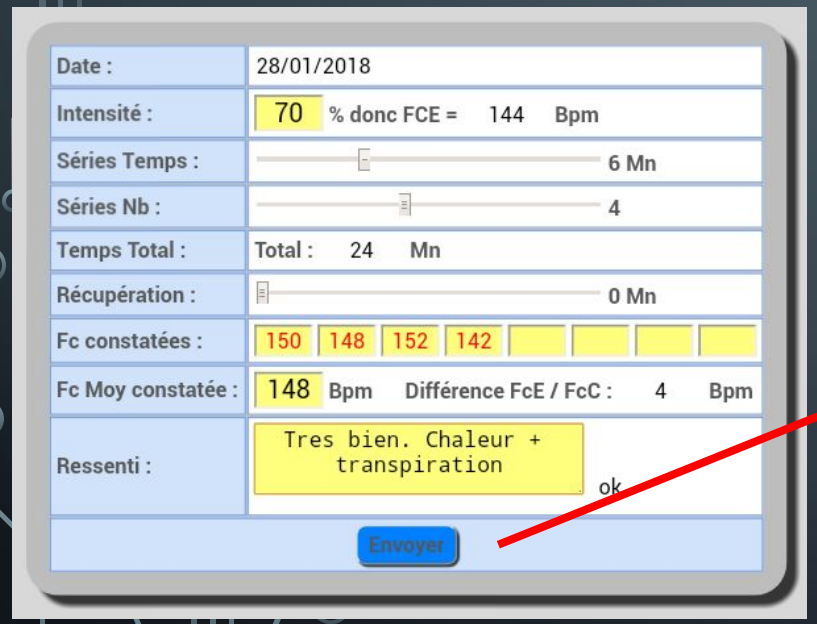
Accéder au carnet d'entraînement pour l'activité step parmi l'ensemble des ressources de l'EPSBox

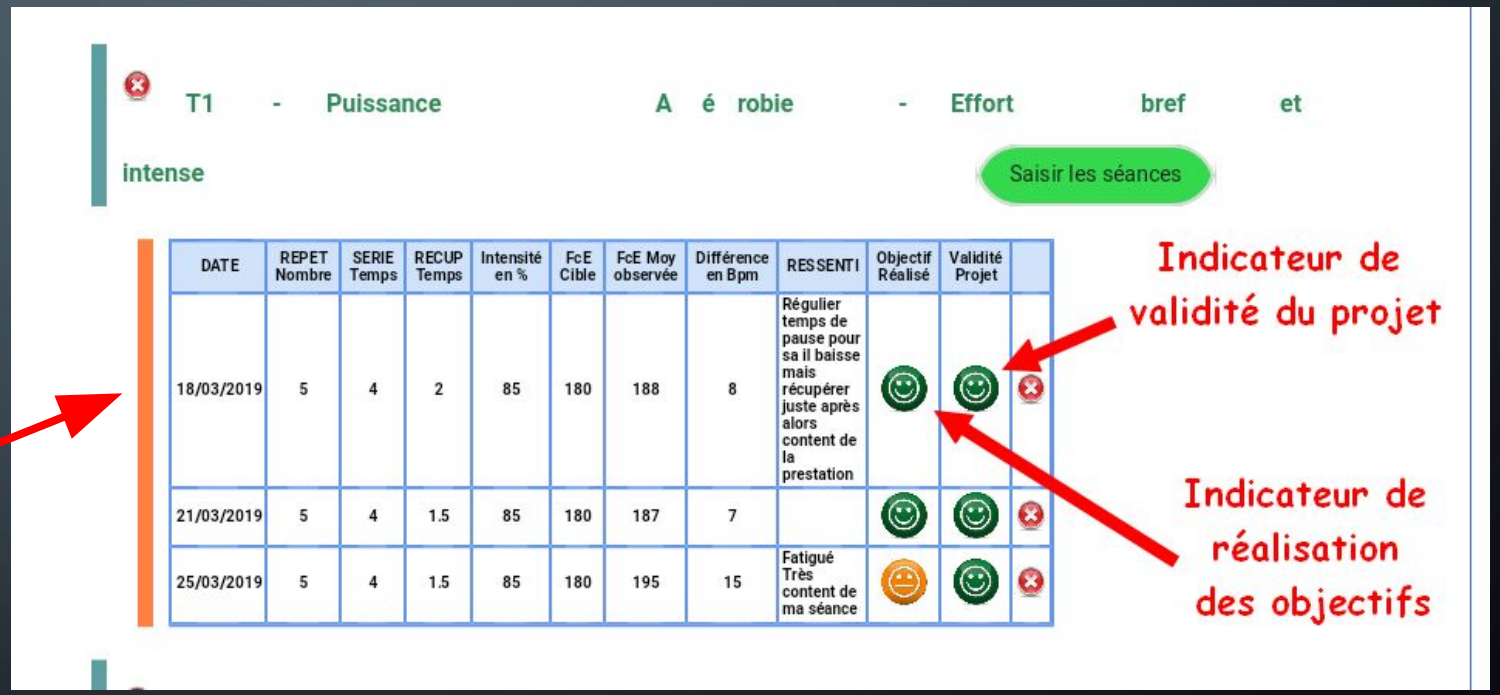
Saisies des données de pratique en 3 étapes :



Analyse et bilan de séance :

Chaque saisie incrémente une ligne du tableau avec les données du jour. 2 indicateurs visuels permettent de dresser un bilan de la séance et l'ensemble des saisies permet un suivi complet du cycle pour faciliter la construction du projet d'entraînement.



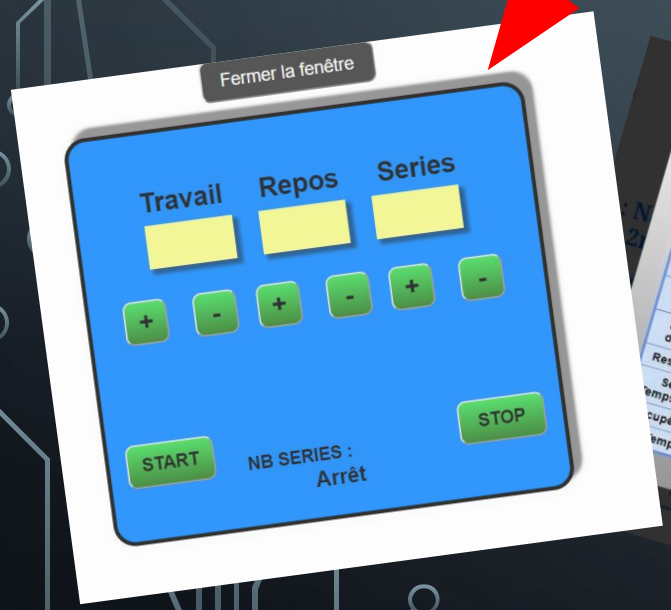


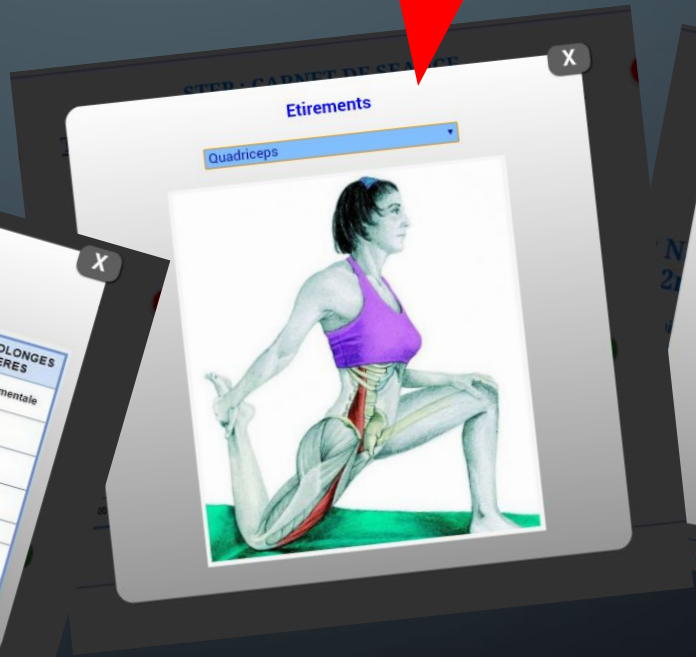
DATE	REPET Nombre	SERIE Temps	RECUP Temps	Intensité en %	FcE Cible	FcE Moy observée	Différence en Bpm	RESSENTI	Objectif Réalisé	Validité Projet	
18/03/2019	5	4	2	85	180	188	8	Régulier temps de pause pour sa il baisse mais récupérer juste après alors content de la prestation			
21/03/2019	5	4	1.5	85	180	187	7				
25/03/2019	5	4	1.5	85	180	195	15	Fatigué Très content de ma séance			

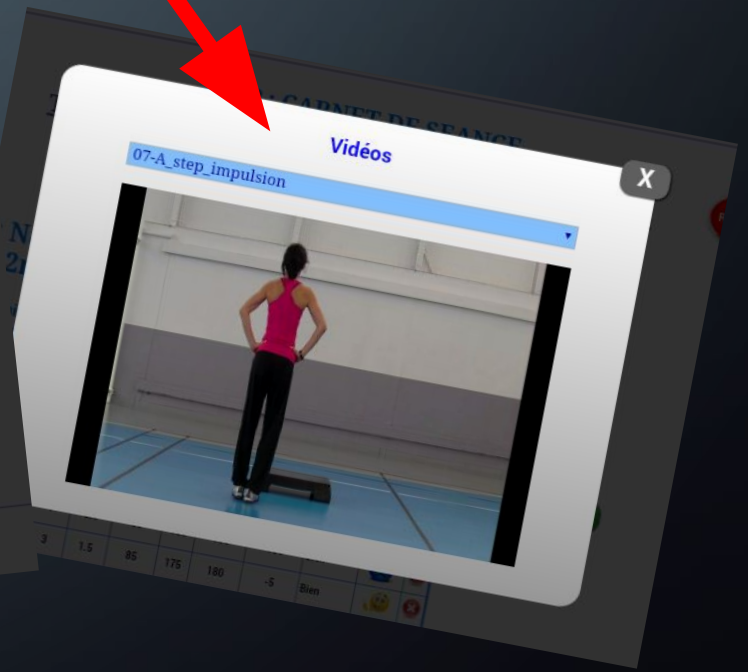
Ressources complémentaires pour accompagner les apprentissages

STEP : CARNET DE SEANCE

Timer - - Tableau des thèmes -- Etirements -- Videos







Pour tout savoir sur le projet EPSBox :

epsbox.free.fr