

Epreuve Orale de Diplôme National du Brevet EPI: Enseignement Pratique Interdisciplinaires EPI: EPS- Mathématiques

1: Expression en continue (5mn)

Bonjour. Je m'appelle. je suis en de (classe?).

Je vais vous présenter l'EPI que j'ai choisi: EPS et Mathématiques

En EPS:

Nous avons pratiqué une course de demi-fond sur (15mn en 309. ou 18mn en 312)

Une course de demi-fond est une course à vitesse moyenne sur une distance d'au moins 800m

(3 courses existent en compétition: 800; 1500 et le mile (1600m)

Notre projet de course était en rapport à notre VMA: Vitesse maximale aérobie

(Moment d'une course d'un sportif où l y a la plus forte consommation d'oxygène)

Mon projet était le suivant: Les 3 premières mn à 80% les 12 ou 15 mn suivantes à 90% et les 3 dernières mn à 100% de ma VMA.

Il fallait donc bien gérer sa course pour être capable de courir à 100% sur les 3 dernières minutes, période la plus difficile à respecter.

Quelques conseils supplémentaires: Bien s'hydrater, s'échauffer, s'alimenter le matin avant l'effort.

Ma VMA est de (?)km/H

Nous travaillons en binômes un coureur et un observateur qui notait mes performances sur une fiche: Nombre de plots dépassés: plots placés tous les 25 mn).

Nous avons également contrôlé notre rythme cardiaque. Prise de pouls pour écouter notre cœur

(à la gorge, au poignet gauche ou directement sur le cœur)

Cela nous permet de connaître nos capacités: Mon pouls au repos est de () Pulsations par mn

Un bon cœur est un cœur qui récupère rapidement.

Nous avons appris que le cœur est un muscle qu'il faut entretenir par une bonne hygiène de vie: Faire du sport mais également avoir une bonne alimentation.

Eviter la consommation excessive de (Sucre, sel gras) qui provoque le surpoids provoquant de nombreuses maladies.(comme le diabète fréquent à Mayotte) mais également éviter toutes les drogues.(alcool cigarettesetc..)

En mathématiques

A partir des données de notre fiche nous avons tracé notre courbe de course.

(A compléter par le professeur de mathématiques)

Cette courbe de course nous a permis de comprendre notre course : de vérifier si nous avons couru selon le projet demandé.

De comprendre pourquoi nous n'avons pas réussi à accélérer par ex: Départ trop rapide et ainsi mieux courir à la séance suivante.

2 Expression et interaction (10mn)

Tenir bien compte des questions posées: Bien y répondre

Si vous n'avez pas bien compris. Dites-le!!

3: Il emploie un vocabulaire précis

EPS: Course demi fond, VMA, pouls, rythme cardiaque, échauffement

Maths:**A compléter par le professeur de maths**

MAITRISE DU SUJET PRESENTE

Appropriation des connaissances ...

« Il verbalise ses émotions »

Ce cycle a-t-il été facile ? Comment l'avez-vous vécu ?

« Il décrit il explique sa démarche »

Etre capable d'utiliser sa fiche de course, de tracer sa courbe de l'expliquer, de faire des calculs

(à compléter par le professeur de mathématiques)

« Capacité à prendre du recul et à présenter une démarche personnelle »

Etre capable d'analyser sa course.

Avez bien couru ou pas ? Etre capable d'expliquer pourquoi .

Comment fallait il courir pour mieux gérer sa course ?(comparer avec la courbe de course idéale)Il

« Il explique ce qu'il en retire »

Qu'as-tu appris avec cet EPI ? As-tu fait des recherches ? Lesquelles ?

A quoi vont servir ces nouvelles connaissances acquises ?