Cogni'classe en EPS

Vérifier l'acquisition des prérequis :

Si de nouvelles notions s'ajoutent à un concept connu, je vérifie que les bases nécessaires sont acquises en mémoire à long terme. Je fais cela en les confrontant à la situation d'évaluation à chaque séance.

Mise au calme :

En faisant un exercice de mise au calme ou ce que j'appelle aussi une mise en concentration. J'allonge les élèves au sol et ils se concentrent sur eux-mêmes.

Mémorisation :

Je muscle leur mémoire en leur demandant ce qu'ils ont appris à la séance précédente. J'utilise leur mémoire des souvenirs du passé.

Les élèves travaillent plusieurs fois la même consigne ou compétence pour qu'ils mémorisent et intègrent les notions.

Limiter la densité des informations transmises et des consignes:

Explication orale :

J'essaie d'avoir un débit raisonnable.
J'utiliser un support visuel, la démonstration, à chaque exercice et chaque séance, pour laisser la trace des idées clés.

Documents :

J'utiliser des documents sobres, avec une présentation épurée.
Affichage des compétences à acquérir durant le cycle.

Schémas :

Si le nombre d'éléments est trop important, faire le schéma en plusieurs couches.

Vidéos :

J'ai utilisé les vidéos pour leur expliquer les règles des activités.
Utilisation de feedback vidéo.

Lutter contre la limite des capacités attentionnelles :

J'essaie de limiter la présence de distracteurs externes :

En jouant sur ma position spatiale (par exemple, quand un collègue est avec une autre classe dans le même secteur ; je mets les élèves dos à l'autre classe pour qu'ils soient focalisé sur moi).

Je fais aussi des gestes pour traduire l'attention :

Je fais un décompte pour que les élèves se
sur le travail ou les consignes à écouter. Ou
la main pour capter l'attention des élèves.
moyen de ne pas utiliser ma voix.