Option simple

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cap 1ere année | | | | |
|  | CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 |  |  |  |  |  |
| AFLP 2 |  |  |  |  |  |
| AFLP 3 |  |  |  |  |  |
| AFLP 4 |  |  |  |  |  |
| AFLP 5 |  |  |  |  |  |
| AFLP 6 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| APSA retenues |

Option plus complexe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cap 1ere année | | | | |
|  | CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 |  |  |  |  |  |
| AFLP 2 |  |  |  |  |  |
| AFLP 3 |  |  |  |  |  |
| AFLP 4 |  |  |  |  |  |
| AFLP 5 |  |  |  |  |  |
| AFLP 6 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| APSA retenues |

Les points de vigilance respectés dans ces deux propositions :

* Le champ 5 est-il enseigné AU MOINS UNE FOIS dans le parcours de formation
* L’AFLP3 (propre à chaque champ) est enseigné dans tous les champs enseignés durant le parcours de formation
* Toutes les AFLP sont vues dans le parcours UNE FOIS, avec une idée de transversalité pour les AFLP 4-5-6
* 4 AFLP sont évalués pour le CAP 2ème année
* 3 champs d’apprentissages sont enseignés durant les années de CAP

Option simple

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cap 2ème année | | | | |
|  | CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 |  |  |  |  |  |
| AFLP 2 |  |  |  |  |  |
| AFLP 3 |  |  |  |  |  |
| AFLP 4 |  |  |  |  |  |
| AFLP 5 |  |  |  |  |  |
| AFLP 6 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| APSA retenues |

Option plus complexe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Cap 1ere année | | | | |
|  | CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 |  |  |  |  |  |
| AFLP 2 |  |  |  |  |  |
| AFLP 3 |  |  |  |  |  |
| AFLP 4 |  |  |  |  |  |
| AFLP 5 |  |  |  |  |  |
| AFLP 6 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| APSA retenues |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cap 1ère année** | | | | |
| CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 | Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record. | Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer. | S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maitrisées au service d’une intention. | Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l’action décisive choisie et marquer le point. | Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. |
| AFLP 2 | Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. | Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu. | Utiliser des techniques pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue. | Utiliser des techniques et des tactiques d’attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer. | Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. |
| AFLP 3 | S’engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l’adapter éventuellement en cours de déplacement. | Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré. | Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice | Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. |
| AFLP 4 | S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance. | S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une activitéde pleine nature. | Utiliser des critères explicites pour apprécier et /ou évaluer la prestation indépendamment de la personne. | Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l’adversaire ; intégrer les règles et s’impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. | Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. |
| AFLP 5 | Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | Contrôler ses émotions pour accepter de s’engager dans un environnement partiellement connu. | Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée. | Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation. | S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. |
| AFLP 6 | Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement. | Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité. | S’enrichir d’éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle. | Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires. | Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Cap 2ème année** | | | | |
| CA1 | CA2 | CA3 | CA4 | CA5 |
| AFLP 1 | Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record. | Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer. | S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maitrisées au service d’une intention. | Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l’action décisive choisie et marquer le point. | Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. |
| AFLP 2 | Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. | Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu. | Utiliser des techniques pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue. | Utiliser des techniques et des tactiques d’attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer. | Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. |
| AFLP 3 | S’engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l’adapter éventuellement en cours de déplacement. | Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré. | Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice | Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. |
| AFLP 4 | S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance. | S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une activitéde pleine nature. | Utiliser des critères explicites pour apprécier et /ou évaluer la prestation indépendamment de la personne. | Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l’adversaire ; intégrer les règles et s’impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. | Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. |
| AFLP 5 | Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | Contrôler ses émotions pour accepter de s’engager dans un environnement partiellement connu. | Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée. | Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation. | S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. |
| AFLP 6 | Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement. | Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité. | S’enrichir d’éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle. | Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires. | Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |