|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA1** : **Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée**  **APSA SUPPORT** : |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** | |
| Développer sa motricité |  |
| S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner |  |
| Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire |  |
| Construire durablement sa santé |  |
| Accéder au patrimoine culturel |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS  «  ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFLP |
| **AFLP 1**  Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d’un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA2** : adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains.  **APSA SUPPORT** : |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** | |
| Développer sa motricité |  |
| S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner |  |
| Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire |  |
| Construire durablement sa santé |  |
| Accéder au patrimoine culturel |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS  «  ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFL |
| **AFLP 1**  Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d’urgence pour les mettre en oeuvre dans les différents environnements de pratique.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA3**: réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée.  **APSA SUPPORT** : |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** | |
| Développer sa motricité |  |
| S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner |  |
| Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire |  |
| Construire durablement sa santé |  |
| Accéder au patrimoine culturel |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS  «  ce que je veux faire apprendre » | | | Degré d’acquisition des AFL | | |
| **AFLP 1**  Accomplir une prestation animée d’une intention dans la perspective d’être jugé et/ou apprécié. |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP 2**:  Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l’enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées. |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP3**:  Composer et organiser dans le temps et l’espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/juges. |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP 4 :**  **Assumer les rôles inhérents à la pratique artistique et acrobatique notamment en exprimant et en écoutant des arguments sur la base de critères partagés, pour situer une prestation.** |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP 5 :**  **Se préparer et s’engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.** |  | | | **D1 :** | | |
| **D2 :** | | |
| **D3 :** | | |
| **D4 :** | | |
| **AFLP 6 :**  **S’enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguiser son regard de spectateur.** |  | | | **D1 :** | | |
| **D2 :** | | |
| **D3 :** | | |
| **D4 :** | | |
| **CA4** : conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.  **APSA SUPPORT** : | | |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** | | |
| Développer sa motricité | |  |
| S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner | |  |
| Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire | |  |
| Construire durablement sa santé | |  |
| Accéder au patrimoine culturel | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS  «  ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFL |
| **AFLP 1**  Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Mobiliser des techniques d’attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou collectivement l’attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Analyser les forces et les faiblesses en présence par l’exploitation de données objectives pour faire des choix tactiques et stratégiques adaptés à une prochaine confrontation. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Savoir se préparer, s’entraîner et récupérer pour faire preuve d’autonomie.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CA5** : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir.  **APSA SUPPORT** : |  | **OBJECTIFS GENERAUX PRIORITAIREMENT RETENUS** | |
| Développer sa motricité |  |
| S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner |  |
| Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire |  |
| Construire durablement sa santé |  |
| Accéder au patrimoine culturel |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ENJEUX D’APPRENTISSAGE RETENUS  «  ce que je veux faire apprendre » | Degré d’acquisition des AFL |
| **AFLP 1**  Concevoir et mettre en oeuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale). |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |