|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  S’engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d’une épreuve de production de performance.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer 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**  **Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l’adapter éventuellement en cours de déplacement. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une activité de pleine nature.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Contrôler ses émotions pour accepter de s’engager dans un environnement partiellement connu.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en oeuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité.** |  | **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**  **S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d’une intention.** |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP 2**:  Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue. |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP3**:  Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré. |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP 4 :**  **Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.** |  | | | **D1** | | |
| **D2** | | |
| **D3** | | |
| **D4** | | |
| **AFLP 5 :**  **Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.** |  | | | **D1 :** | | |
| **D2 :** | | |
| **D3 :** | | |
| **D4 :** | | |
| **AFLP 6 :**  **S’enrichir d’éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.** |  | | | **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**  **Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l’action décisive choisie et marquer le point.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Utiliser des techniques et des tactiques d’attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s’opposer. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **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.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.** |  | **D1 :** |
| **D2 :** |
| **D3 :** |
| **D4 :** |
| **AFLP 6 :**  **Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et 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**  **Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 2**:  Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP3**:  Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 4 :**  **Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.** |  | **D1** |
| **D2** |
| **D3** |
| **D4** |
| **AFLP 5 :**  **S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.** |  | **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 :** |