

ETABLISSEMENT :

CA1 : réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.

ENJEUX D'APPRENTISSAGE RETENUS

<p>Les ressources à développer et mobiliser</p> <p>Les attendus de fin de lycée professionnel</p>	<p>Des capacités pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p>Des connaissances pour analyser, comprendre, identifier, donner du sens, concentrer son attention, mémoriser, argumenter, s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques</p>	<p>Des attitudes pour s'engager dans des relations sociales de différentes natures sur la base de valeurs morales et civiques, apprendre à s'investir dans des rôles sociaux inhérents aux APSA et qui appartiennent à la culture scolaire et permettent le travail collaboratif et le co-apprentissage</p>
<ul style="list-style-type: none"> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record. 			
<ul style="list-style-type: none"> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. 			
<ul style="list-style-type: none"> Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser. 			
<ul style="list-style-type: none"> Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours. 			
<ul style="list-style-type: none"> Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible. 			
<ul style="list-style-type: none"> Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement. 			

ETABLISSEMENT :

CA2 : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains

ENJEUX D'APPRENTISSAGE RETENUS

<p>Les ressources à développer et mobiliser</p> <p>Les attendus de fin de lycée professionnel</p>	<p>Des capacités pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p>Des connaissances pour analyser, comprendre, identifier, donner du sens, concentrer son attention, mémoriser, argumenter, s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques</p>	<p>Des attitudes pour s'engager dans des relations sociales de différentes natures sur la base de valeurs morales et civiques, apprendre à s'investir dans des rôles sociaux inhérents aux APSA et qui appartiennent à la culture scolaire et permettent le travail collaboratif et le co-apprentissage</p>
<ul style="list-style-type: none"> Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement. 			
<ul style="list-style-type: none"> Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu. 			
<ul style="list-style-type: none"> Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu. 			
<ul style="list-style-type: none"> Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature. 			
<ul style="list-style-type: none"> 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique. 			

CA3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée

ENJEUX D'APPRENTISSAGE RETENUS

<p>Les ressources à développer et mobiliser</p> <p>Les attendus de fin de lycée professionnel</p>	<p>Des capacités pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p>Des connaissances pour analyser, comprendre, identifier, donner du sens, concentrer son attention, mémoriser, argumenter, s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques</p>	<p>Des attitudes pour s'engager dans des relations sociales de différentes natures sur la base de valeurs morales et civiques, apprendre à s'investir dans des rôles sociaux inhérents aux APSA et qui appartiennent à la culture scolaire et permettent le travail collaboratif et le co-apprentissage</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguïser son regard de spectateur. 			

ETABLISSEMENT :

CA4 : conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.

ENJEUX D'APPRENTISSAGE RETENUS

<p>Les ressources à développer et mobiliser</p> <p>Les attendus de fin de lycée professionnel</p>	<p>Des capacités pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p>Des connaissances pour analyser, comprendre, identifier, donner du sens, concentrer son attention, mémoriser, argumenter, s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques</p>	<p>Des attitudes pour s'engager dans des relations sociales de différentes natures sur la base de valeurs morales et civiques, apprendre à s'investir dans des rôles sociaux inhérents aux APSA et qui appartiennent à la culture scolaire et permettent le travail collaboratif et le co-apprentissage</p>
<ul style="list-style-type: none"> Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point. 			
<ul style="list-style-type: none"> 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> 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. 			
<ul style="list-style-type: none"> Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie. 			
<ul style="list-style-type: none"> Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires. 			

CA5 : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

ENJEUX D'APPRENTISSAGE RETENUS

<p>Les ressources à développer et mobiliser</p> <p>Les attendus de fin de lycée professionnel</p>	<p>Des capacités pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p>Des connaissances pour analyser, comprendre, identifier, donner du sens, concentrer son attention, mémoriser, argumenter, s'instruire sur le corps, l'effort, l'exercice physique et les activités physiques</p>	<p>Des attitudes pour s'engager dans des relations sociales de différentes natures sur la base de valeurs morales et civiques, apprendre à s'investir dans des rôles sociaux inhérents aux APSA et qui appartiennent à la culture scolaire et permettent le travail collaboratif et le co-apprentissage</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. 			
<ul style="list-style-type: none"> • 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). 			
<ul style="list-style-type: none"> • Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. 			