L’éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s’engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire.

**DES COMPÉTENCES A CONSTRUIRE DANS 5 CHAMPS D’APPRENTISSAGE**

**5 OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

**PROGRAMMES EPS LGT – 2019 – 1 FINALITÉ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Développer sa motricité | Savoir se préparer et s’entraîner | Exercer sa responsabilité individuelle et au sein d’un collectif | Construire durablement sa santé | Accéder au patrimoine culturel |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA1** | **CA2** | **CA3** | **CA4** | **CA5** |
| *Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée* | *Adapter son déplacement à des environnements variés et / ou incertains* | *Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée* | *Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner* | *Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir* |

**1 LISTE NATIONALE D’APSA PAR CHAMPS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA1** | **CA2** | **CA3** | **CA4** | **CA5** |
| Courses, sauts, lancers, natation vitesse. | Escalade, course d’orientation, sauvetage aquatique, VTT | Danse(s), arts du cirque, acrosport, gymnastique. | Badminton, tennis de table, boxe française, judo, basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball. | Course en durée, musculation, natation en durée, step, yoga. |

**DES ATTENDUS DE FIN DE LYCÉE (AFL) PAR CHAMPS D’APPRENTISSAGE**

|  |  |
| --- | --- |
| **CA1** | AFL1 : S’engager pour produire une performance maximale à l’aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l’accroissement de vitesse d’exécution et de précision.  AFL2 : S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.  AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. |

**Le parcours de formation élaboré par l’équipe pédagogique : CA1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CHOIX de certains éléments prioritaires sur chacune des séquences.**  **Ces éléments permettent d’atteindre les AFL.** | **Séquence 1**  **APSA :** | **Séquence 2**  **APSA :** |
| Accroître son efficience motrice par l’acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions |  |  |
| Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité |  |  |
| Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort |  |  |
| Se préparer à un effort spécifique, récupérer |  |  |
| Répéter et persévérer pour améliorer l’efficacité de ses actions |  |  |
| Utiliser différents supports d’observation et d’analyse pour apprécier des prestations |  |  |
| Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance |  |  |
| Assumer des rôles d’organisateur, de coach et d’entraîneur pour performer collectivement. |  |  |

**Acquisitions prioritaires** (quoi apprendre pour atteindre ces acquisitions)

**Décliner dans chaque AFL dans cette APSA**

**AFL1**

|  |  |
| --- | --- |
| **1ère séquence (2nde ou 1ère)** | **2ème séquence (1ère ou Terminale)** |
|  |  |

AFL2

|  |  |
| --- | --- |
| **1ère séquence (2nde ou 1ère)** | **2ème séquence (1ère ou Terminale)** |
|  |  |

AFL3

|  |  |
| --- | --- |
| **1ère séquence (2nde ou 1ère)** | **2ème séquence (1ère ou Terminale)** |
|  |  |

**Créer le parcours de l’élève (sur 2 séquences)**

|  |
| --- |
| Choix de l’épreuve pour la séquence 1 : |
| Choix de l’épreuve pour la séquence 2 : |

**Décliner 1 ou 2 acquisitions prioritaires sur les 3 AFL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| AFL 1  Acquisition prioritaire : QUOI FAIRE POUR L’ELEVE ? | | | |  |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |  |
|  |  |  | **SEQUENCE 1** |  |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **SEQUENCE 2**  **Comment l’enseigner ?** | | | | **Comment l’évaluer ?** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| AFL 2  Acquisition prioritaire : QUOI FAIRE POUR L’ELEVE ? | | | |  |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |  |
|  |  |  | **SEQUENCE 1** |  |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **SEQUENCE 2**  **Comment l’enseigner ?** | | | | **Comment l’évaluer ?** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| AFL 3  Acquisition prioritaire : QUOI FAIRE POUR L’ELEVE ? | | | |  |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |  |
|  |  |  | **SEQUENCE 1** |  |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **SEQUENCE 2**  **Comment l’enseigner ?** | | | | **Comment l’évaluer ?** |