

PROGRAMMES EPS LGT – 2019 – 1 FINALITÉ

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.

5 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

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
-------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------------	--------------------------------

DES COMPÉTENCES A CONSTRUIRE DANS 5 CHAMPS D'APPRENTISSAGE

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

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

CA5	<p>AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p> <p>AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p> <p>AFL3 : Coopérer pour faire progresser.</p>
------------	--

Le parcours de formation élaboré par l'équipe pédagogique : CA 5

CHOIX de certains éléments prioritaires sur chacune des séquences. Ces éléments permettent d'atteindre les AFL.	Séquence 1 APSA :	Séquence 2 APSA :
Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique		
S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement		
Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu		
Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail		
Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci		
Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés		
Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions		
Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique		
Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail		

Acquisitions prioritaires (quoi apprendre pour atteindre ces acquisitions)

Décliner dans chaque AFL dans cette APSA

AFL1

1^{ère} séquence (2^{nde} ou 1^{ère})

2^{ème} séquence (Terminale)

AFL2

1^{ère} séquence (2^{nde} ou 1^{ère})

2^{ème} séquence (Terminale)

1^{ère} séquence (2^{nde} ou 1^{ère})

2^{ème} séquence (Terminale)

AFL3

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 ?

SEQUENCE 1

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

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 ?

SEQUENCE 1

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

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 ?

SEQUENCE 1

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

SEQUENCE 2

Comment l'enseigner ?

Comment l'évaluer ?