

ETABLISSEMENT : .....

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

ENJEUX D'APPRENTISSAGE RETENUS

Les ressources à développer et mobiliser  Les attendus de fin de lycée professionnel	<b>Des capacités</b> pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices	<b>Des connaissances</b> 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	<b>Des attitudes</b> 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
▪ Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.			
▪ Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.			
▪ S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.			
▪ S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.			
▪ Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.			
▪ Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.			

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><b>Des capacités</b> pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p><b>Des connaissances</b> 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><b>Des attitudes</b> 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"> <li>Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité.</li> </ul>			

**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><b>Des capacités</b> pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p><b>Des connaissances</b> 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><b>Des attitudes</b> 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"> <li>▪ S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.</li> </ul>			

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><b>Des capacités</b> pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p><b>Des connaissances</b> 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><b>Des attitudes</b> 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"> <li>▪ Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.</li> </ul>			

ETABLISSEMENT : .....

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><b>Des capacités</b> pour réaliser des actions efficaces, les coordonner, percevoir et interpréter des sensations, s'équilibrer, acquérir des techniques motrices</p>	<p><b>Des connaissances</b> 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><b>Des attitudes</b> 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"> <li>▪ 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.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</li> </ul>			