

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 :

RÉALISER ET ORIENTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DÉVELOPPER SES RESSOURCES ET S'ENTREtenir

Les enjeux de formation traduits en 3 éléments fondamentaux

ANALYSE DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX DU CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5			
	1 CHOISIR	2 RÉALISER UNE SÉQUENCE	3 ANALYSER SES RESENTIS
Problème rencontré	Entretien et développement de soi		
Définition	<p>Orienter son activité c'est-à-dire que l'enseignant doit permettre à l'élève de faire des choix dévoluant progressivement son enseignement et que l'élève doit se mettre en projet en vue du développement de l'entretien de soi</p>	<p>Réaliser son activité physique sous entend que l'enseignant doit permettre à l'élève de produire une séance d'entraînement</p>	<p>L'enseignant doit permettre à l'élève d'ajuster son projet par rapport à ce qui lui convient le mieux, en analysant ses sensations. L'élève devra mettre en lien ce ressenti avec l'effort réellement accompli pour obtenir des effets recherchés</p>
Ressources sollicitées	COGNITIVES et AFFECTIVES	BIOMÉCANIQUES, ÉNERGÉTIQUES, COGNITIVES et AFFECTIVES	COGNITIVES et INFORMATIONNELLES
AFLP BAC PRO	<p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</p> <p>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</p>	<p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).</p> <p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.</p>	<p>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).</p> <p>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</p>

À partir du dossier EPS n°82 les compétences en EPS