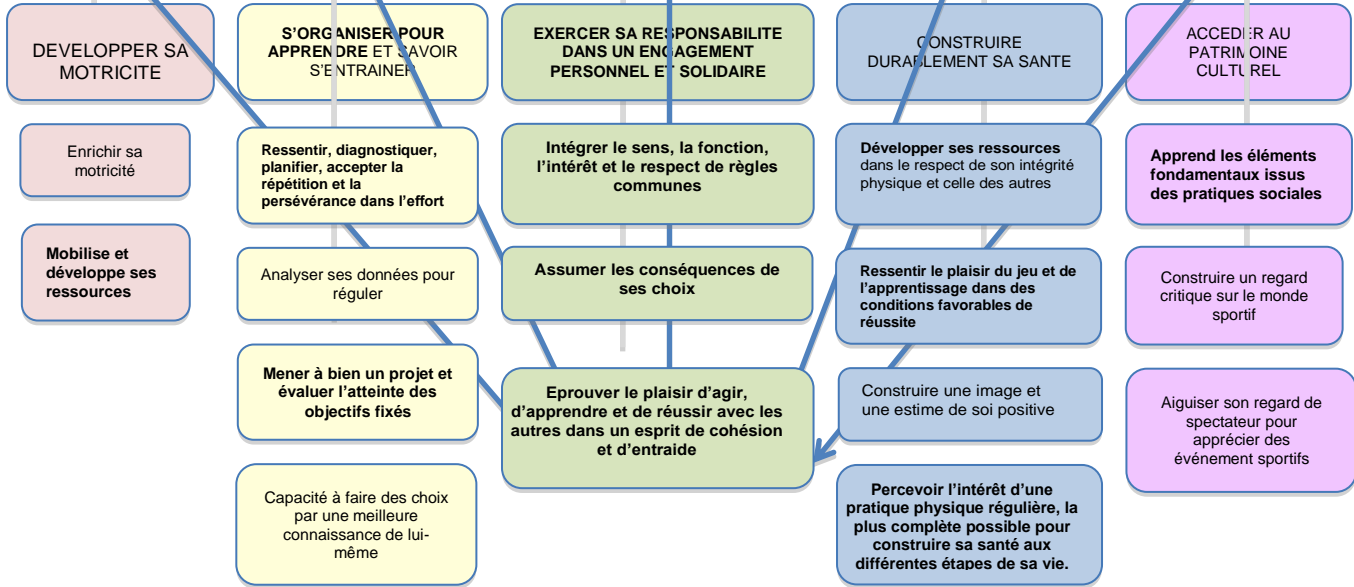


L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière, autonome et **pérenne** dans un mode de vie actif et solidaire.

Une finalité LP

5 Objectifs Généraux

Ces objectifs généraux doivent permettre à chaque élève



Pour atteindre ces cinq objectifs généraux, les élèves construisent des compétences. Celles-ci sont identifiées dans ce programme par des APLP dans cinq CA.

L'EPS et les 5 champs d'apprentissage

CA 1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée
 CA 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés ou incertains
 CA 3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui
 CA 4 : Conduire un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner
 CA 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Pas de liste nationale d'APSA support

Attendus de Fin de Lycée Professionnel dans 5 champs d'apprentissage pour le CAP

<p>Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</p> <p>Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</p> <p>S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.</p> <p>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance</p> <p>Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.</p> <p>Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</p>	<p>Conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.</p> <p>Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.</p> <p>Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.</p> <p>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</p> <p>Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</p> <p>Se préparer, connaître les risques la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité</p>	<p>S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.</p> <p>Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.</p> <p>Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.</p> <p>Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.</p> <p>Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.</p> <p>S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.</p>	<p>Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.</p> <p>Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptés pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.</p> <p>Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.</p> <p>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.</p> <p>Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.</p> <p>Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.</p>	<p>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.</p> <p>Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p> <p>Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</p> <p>Coopérer, assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</p> <p>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</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>
--	--	--	--	--

Attendus de Fin de Lycée Professionnel dans 5 champs d'apprentissage pour le BAC PRO

<p>Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</p> <p>Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible</p> <p>Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser</p> <p>Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.</p> <p>Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</p> <p>Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.</p>	<p>Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement.</p> <p>Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu.</p> <p>Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu.</p> <p>Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.</p> <p>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.</p> <p>Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique.</p>	<p>Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié.</p> <p>Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.</p> <p>S'enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguiser son regard de spectateur.</p>	<p>Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.</p> <p>Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou coll l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie.</p> <p>Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires</p>	<p>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.</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>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.</p> <p>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</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>
---	--	---	---	---