STEP

DEFINITION	**Compétence Propre n°5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**		
COMPETENCES ATTENDUES	**Niveau 3**	**Niveau 4**	
	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).	
Compétences Méthodologiques et Sociales	**SECONDE**	**PREMIERE**	**TERMINALE**
	l'accent sera mis sur l'adoption d'habitude de travail, l'appropriation de règles de vie collective.	l'accent sera mis sur la construction de l'autonomie d'apprentissage	l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.
CONNAISSANCES	**Sur l'APSA :** Les mobiles d'agir 1 et 2, les paramètres de construction (Pas de base, blocs, BPM) Les conditions de l'efficacité : La FCRés. L'hydratation, l'effort, la récup.	**Sur l'APSA :** Les caractéristiques des 3 mobiles d'agir. Les paramètres de construction d'un enchaînement en fonction d'un mobile. Les règles de sécu à prendre en compte. La diététique.	**Sur l'APSA :** Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi.
	Sur sa propre activité : Les placements sécuritaires (step, pieds), les déterminants du choix personnel.	**Sur sa propre activité :** Les groupes musculaires sollicités. Les principes aidant à la récupération.	**Sur sa propre activité :** Les ressentis à prendre en compte pour réguler la séance suivante. Les principes d'un habitus santé.
	Sur les autres : Les indices permettant de situer un pratiquant dans son effort.	**Sur les autres :** Les indices permettant de situer les difficultés d'un pratiquant.	**Sur les autres :** Les incohérences entre mobiles et contenus.
CAPACITES	**Savoir-faire en action :** Eprouver les différents mobiles, conduire sa séance en respectant la qualité de la réalisation, respecter le rythme, répéter et s'engager pour atteindre la zone cible, prendre sa FC.	**Savoir-faire en action :** Eprouver les différents mobiles, concevoir les blocs, les répéter et s'engager, situer sa zone d'effort.	**Savoir-faire en action :** Poursuivre un unique mobile d'agir, personnaliser son échauffement, ses séances de façon réaliste. Utiliser et agir sur les paramètres en fonction des effets recherchés et de son ressenti.
	Savoir-faire pour aider aux apprentissages : S'appuyer sur un élève « repère ». Concevoir en groupe une échelle de ressenti. Utiliser des outils objectivant la zone d'effort.	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** Echanger avec autrui pour progresser. Tenir un carnet d'entraînement. Réaliser un bilan de séance.	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** Se coordonner et se conseiller pour construire l'enchaînement, tout en cherchant à atteindre ou à conserver sa propre zone d'effort. Utiliser son carnet pour prévoir, analyser et affiner les contenus des séances.
ATTITUDES	**En direction de soi :** S'engager dans un choix personnel d'entraînement après avoir accepter d'explorer plusieurs mobiles. S'assumer face aux autres.	**En direction de soi :** Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix puis persévérer malgré l'état d'inconfort momentané.	**En direction de soi :** Assumer sans influence un choix personnel de mobile. Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés. Etre critique et lucide face au « marché de la forme »
	En direction d'autrui : S'engager dans une production collective. Placer et ranger le matériel.	**En direction d'autrui :** Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. Accepter le rôle d'élève « repère ».	**En direction d'autrui :** Trouver sa place dans l'enchaînement sans s'imposer. S'ouvrir aux conseils d'autrui.